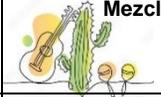
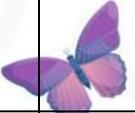
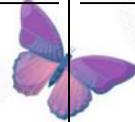




Comidas a Domicilio Menu - Mayo 2024

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		<p>1</p> <p>Huevo Duro Pan Integral c/Smart Balance y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Tailandesa Crujiente de Cítricos c/ Roast Beef Carrifruit Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca</p> <p>Cerdo en Cubos Salsa de Chile Verde Frijol Negro Brócoli Tortilla Natillas de Huevo Sin Azúcar</p>	<p>2</p> <p>Cereal Raisin Bran Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada Taco de Ternera c/ Mezcla Primavera (Carne Molida, Frijol Pinto, Elote & Queso Rallado) Ensalada de Lentejas al Limón Tiritas de Tortilla Aderezo Cilantro Limón Trocitos de Piña Empaque Individual Stir Fry de Pollo con Verduras Arroz Frito con Piña Popurrí de Calabaza Ambrosía Sin Azúcar</p>	<p>3</p> <p>***5 De Mayo Celebracion***</p> <p>Waffle Integral c/ Smart Balance y Jarabe Sin Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pasta con Pollo y Semillas de Amapola Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca Tamale de Pollo Guarnicion: Queso Mexicano Frijoles negros Mezcla de verduras para fajitas Arroz con leche Dieta: Fruta Fresca</p> 
	<p>6</p> <p>Huevo Duro Pan Integral c/Smart Balance y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo de la Casa Frijol Negro y Elote Rollo Integral c/Smart Balance Pastel s/Azúcar Carnitas de Cerdo Salsa de Tomatillo Frijoles Kidney y Garbanzo Mezcla Fiesta de Verduras Tortilla de Maíz Integral Pico de Gallo Gelatina de Frutas s/Azúcar</p>	<p>7</p> <p>Queso Cottage Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Atún Provençal Farro a las Hierbas con Nueces, Queso Feta y Pepino Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Empaque Individual Asado de Pavo Gravy Marrón Puré de Papa Chicharos y Zanahoria Pudín sin Azúcar</p> 	<p>8</p> <p>Cereal Raisin Bran Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Sándwich de Pastel de Carne Mezcla Primavera Zanahoria con Pasas Mayonesa, Mostaza Bollo de Hamburguesa Integral Trocitos de Piña Pollo en Cubos c/Salsa de Naranja Arroz Jasmine Bock Choy Salteado Galleta de Almendras</p> 	<p>9</p> <p>Waffle Integral c/ Smart Balance y Jarabe Sin Azúcar Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada Griega de Pollo y Quinoa con Aderezo Balsámico Ensalada California Rollo Integral c/Smart Balance Duraznos Empaque Individual Lasaña de Verduras Zanahorias Coliflor y Brócoli Ambrosía Sin Azúcar</p>
<p>13</p> <p>Avena Barra de granola y miel Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada Mediterranea de Quinoa con pollo, Queso feta y Aderezo Balsamico Ensalada de Pepino y Nuez Rollo Integral c/Smart Balance Pastel sin Azucar Albondigas de pollo Glaseado Agridulce Pilaf de Orzo Mezcla California de Verduras Naranja Fresca</p> 	<p>14</p> <p>Waffle Integral c/ Smart Balance y Jarabe Sin Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada de Atún a la Mexicana c/ Mezcla Primavera Ensalada California Rollo Integral c/Smart Balance Ambrosía Sin Azúcar Macarrones con Queso Jitomate Picados Rebanadas de Zanahorias Rollo Integral c/Smart Balance Crujiente de Manzana Sin Azúcar</p>	<p>15</p> <p>Queso Cottage Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Ternera con Cebada y Mango con Aderezo de Mango Ensalada de Arroz Confetti Rollo Integral c/Smart Balance Gelatina con Frutas Sin Azúcar Tofu con Carne de Cerdo y Tomate Fideos de Huevo Frito Gai Lan Salteado Galleta de Almendra</p>	<p>16</p> <p>Huevo Duro Pan Integral c/Smart Balance y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada de Garbanzo Heart Healthy Ensalada de Betabel y Naranja Galletas Saladas Integrales (2pq) Pudín sin Azúcar Filete de Cerdo Salsa de Miel y Ajo Camote Brócoli Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca</p>	<p>17</p> <p>Cereal Raisin Bran Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Asiática de Col c/ Aderezo Tailandés y Pollo en Cubos Ensalada de Jitomate y Pepino Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Patty de Huevos Rancheros Salsa Mexicana Papitas Baby Baker Mezcla de Verduras 5-Way Tortilla de Maíz Integral Pico de Gallo Natilla s/Azúcar</p>

Comidas a Domicilio Menu - Mayo 2024

MONDAY 20	TUESDAY 21	WEDNESDAY 22	THURSDAY 23	FRIDAY 24
Bagel c/ Queso Crema Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada de Atún a la Toscana con Alubias Ensalada de Frijol Negro y Lentejas Pan Integral c/Smart Balance Ambrosia Sin Azúcar Pechuga de Pollo Salsa Tomates Deshidratado y Queso Parmesano Pasta Tri-Color Mezcla Capri de Verduras Rollo Integral c/Smart Balance Pastel Sin Azúcar	Huevo Duro Muffin Integral de Arandanos c/Smart Balance Yogurt Bajo de Graza Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Farro a las Hierbas con Nuez, Queso Feta & Pepino Ensalada de Cebada, Elote y Mango Pan Integral c/Smart Balance Mandarina Empaque Individual Rebanadas de Pavo Reducido en Sodio Gravy de Pavo Camote Mezcla Escandinava de Verduras Rollo Integral c/Smart Balance Natila Sin Azucar	Cereal Raisin Bran Yogurt Bajo de Grasa Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada de Garbanzo y Huevo Zanahoria Y Pasas Mezcla Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Crujiente de Pera sin Azucar Albóndigas de Pollo Crema de Champiñones Arroz Jazmín Mezcla California de Verduras Rollo Integral c/Smart Balance Pudín s/Azúcar	Avena Pan Integral c/Smart Balance y Jalea sin Azúcar Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Patty de Ternera Ensalada de Papa Ensalada de Jitomate y Cebolla Bollo de Hamburguesa Integral  Mayonesa, Mostaza Mezcla Frutas Emp Individual Cerdo Asado Salsa de Piña Hui Hui Arroz Jazmín Mezcla de Verduras Orientales Naranja Fresca	Omelet Pan Integral c/Smart Balance y Jarabe Sin Azúcar Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo, Pasta y Ranch Ensalada de Calabacitas y Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca Tiras de Pollo Mezcla de Fajitas Verduras Arroz a la Española Elote Tortilla de Maíz Gelatina de Frutas s/Azúcar
27 ***Dia Conmemorativo*** CLOSED Barbacoa McRib  Salsa BBQ Puré de Patatas y Zanahorias Pan de maíz c/Smart Balance Tarta de manzana 1% Leche Dieta: Fruta Fresca 	28 Huevo Duro Yogurt Bajo en Grasa Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Taco de Cerdo Deshebrado (Cerdo Deshebrado, Frijol Pinto, Elote & Queso) Ensalada de Quinoa a la Mexicana Tortilla de Maíz Naranja Fresca Carne de Res Salteada con Guisantes Fideos de Huevo Frito Popurri de Calabaza Pastel s/Azucar	29 Avena Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Vietnamita de Pollo Ensalada Asiática de Pepino Ensalada de Arroz Confetti Galleta s/Azúcar Ternera Estofada en Cubos Salsa Burgundy Camote Espinaca Rollo Integral c/Smart Balance Ambrosia	30 All Bran Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Pasta con Calabaza Butternut y Queso Feta Cuscús Marroquí Rollo Integral c/Smart Balance Taza de Pera Empaque Individual Taco de Pescado Aderezo de Mango con Chipotle Papitas Baby Bakers Mezcla Invernal de Verduras Tortilla de Maíz Manzana Fresca	31 Waffle Integral c/ Smart Balance y Jarabe Sin Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Rebanadas de Pavo y Hummus Ensalada de Elote y Edamame Pan Integral Gelatina de Frutas s/Azúcar Omelet de Desayuno para cena Salchicha de pollo Papitas Baby Horneadas Mezcla Capri de Verduras Muffin Integral de Arandanos Mandarinas Smart Balance

Este proyecto es financiado en parte a través de los fondos de la Ley Federal para Adultos Mayores según lo asigna la Junta de Supervisores del Condado de Orange. Todos los alimentos cumplen con las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses (DGA - Dietary Guidelines for Americans) 2015 y las Ingestas Dietéticas de Referencia (DRI - Dietary Reference Intakes) para adultos mayores como lo determina el Departamento de Salud y la Agencia de Servicios Sociales de California y el Departamento de Agricultura de EE.UU. Los postres sin azúcar y las frutas empacadas se utilizan en todo el menú para dar cabida a los diabéticos. Todos los días se sirve leche 1%. El donativo sugerido es de \$5.25 al día. Los alimentos semanales en promedio aportan más de 1600 calorías. El sodio es analizado diariamente para no exceder 2300mg. Cualquier comida que exceda los 2300mg de sodio está indicada con el icono de un salero . Los alimentos especiales se indican con **, el sodio puede exceder los 2300 mg.