






Comidas a Domicilio Vegetariana Menu – Mayo 2024

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		1	2	3
		Huevo Duro Pan Integral c/Smart Balance y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja y 1% Leche (2) Ensalada de Cubos de Pollo Vegetariano sin Pollo Carrifruit Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca Guisado de Enchilada Vegetariana Zanahoria Brócoli Natilla s/Azúcar	Raisin Bran Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja Piña y 1% Leche (2) Chuleta de Tofu Ensalada Asiática de Col Pan Integral c/Smart Balance Mezcla de Frutas emp. Individual Tiras de Pollo Vegetariano sin Pollo Limoncillo Vegetariano Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Durazno Emp. Individual	**5 De Mayo Celebracion** Waffle Integral c/Smart Balance y Jarabe sin Azúcar Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja y 1% Leche (2) Ensalada Bulgara con Garbanzo, Pepino y Arándanos Ensalada de Huevo Pimiento Verde y Jitomate Naranja Fresca Tiras de Pollo Vegetariano c/Salsa de Mango y Chipotle Guarnicion: Queso Mexicano / Frijoles negros Mezcla de verduras para fajitas Arroz con leche Dieta: Fruta Fresca
6	7	8	9	10
Huevo Duro Pan Integral Smart Balance y Jalea sin Azúcar Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja y Piña y 1% Leche (2) Ensalada Veg de Quínoa, Edamame, y Succotash de Elote Pepino y Jitomate Mezcla Primavera Mandarina Emp. Individual Tiras de Pollo Vegetariano sin Pollo Salsa Polinesia Arroz Jazmín Mezcla Oriental de Verduras Trocitos de Piña Emp. Individual	Queso Cottage Pan Integral Mant. de Maní y Jalea sin Azúcar Barra de Avena y Arándanos Jugo de Naranja y 1% Leche (2) Ensalada Provenzal de Tofu en Cubos Garbanzo y Calabacitas Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca Patty Sub de Pollo Vegetariano Salsa Vegetariana de Chile Verde Frijol Pinto Brócoli Naranja Fresca	Raisin Bran Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja y 1% Leche (2) Ensalada de Cebada con Mango y Tiras de Pollo Vegetariano sin Pollo Ensalada de Zanahoria con Pasas Trocitos de Piña Sub Vegetariano de Pescado sin Carne Salsa Tártara Puré de Papa Brócoli Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca	Waffle Integral Smart Balance y Jarabe s/Azúcar Jugo de Naranja y Piña y 1% Leche (2) Ensalada Picada a la Mexicana con Tiras de Pollo Vegetariano sin Pollo Ensalada California Rollo Integral c/Smart Balance Duraznos Emp. Individual Lasaña Vegetariana Zanahorias Brócoli y Coliflor Rollo Integral c/Smart Balance Ambrosía s/Azúcar	**Dia de la Madre Celebracion** Avena Barra de Granola y Miel Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja y 1% Leche (2) Ensalada Vegetariana de Farro a las Hierbas con Nuez, Queso Feta y Tiras de Pollo Vegetariano Jitomate y Cebolla Morada Galleta s/Azúcar Pescado Vegetariano y Arroz Pilaf Mezcla de verduras cortadas por el chef Rollo Integral c/Smart Balance Pastel de Limón Dieta: Fruta Fresca <i>mom</i>
13	14	15	16	17
Avena Barra de Granola y Miel Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y 1% Leche (2) Ensalada Veg Marroquí de Cúscus Ensalada de Brócoli y Pimiento Verde Pan Integral c/ Smart Balance Mezcla de Futas Emp. Individual Patty Sub Veg de Pollo s/ Pollo Gravy Veg Country de Puré de Papa Chícharon / Zanahoria Rollo Integral c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual	Waffle Integral Smart Balance y Jarabe s/Azúcar Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja y Piña y 1% Leche (2) Ensalada Taco de Frijol Negro y Pinto, Elote y Pimiento Verde Ensalada de Betabel y Mango Mezcla Primavera Tiras de Tortilla Mandarina Emp. Individual Sub Vegetariano de Pescado sin Carne Salsa Diana Vegetariana Papitas de Cáscara Roja al Horno Mezcla de Calabacitas Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca	Queso Cottage Pan Integral c/Maní y Jalea s/Azúcar Jugo de Naranja y 1% Leche (2) Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Jitomate y Calabacitas Rollo Integral c/ Smart Balance Chabacanos en Conserva Cubos de Tofu a la Vietnamita con Curry Salsa Vegetariana de Piña con Curry Arroz Jazmín Berza Trocitos de Piña Emp. Individual	Huevo Duro Pan Integral Smart Balance y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja y Piña y 1% Leche (2) Ensalada Vegetariana China de Tiras de Pollo sin Pollo Ensalada Asiática de Pepino Aderezo Asiático de Ajonjolí Mezcla de Fruta Emp. Individual Lasaña Vegetariana Brócoli Verduras Mixtas Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca	Raisin Bran Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja y 1% Leche (2) Ensalada Vegetariana de Quínoa a la Mexicana Cebada Champiñones Pan Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual Frittata de Pimienta Rojo, Calabacitas y Queso Cheddar Coliflor y Brócoli Zanahoria Manzana Fresca



Comidas a Domicilio Vegetariana Menu – Mayo 2024

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>20</p> <p>Mini Bagel c/Queso Crema Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja y Piña y 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Pasta Balsámica con Tiras de Pollo Vegetariano sin Pollo Pepino y Frijol de Ojos Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Ravioles de Queso Salsa Marinara Polenta Brócoli</p> <p>Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca</p>	<p>21</p> <p>Huevo Duro Barra de Avena y Arándanos Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja y 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Fiesta de Pollo Vegetariano sin Pollo Ensalada de Col Mezcla de Frutas Emp. Individual</p> <hr/> <p>Sub Vegetariano de Pescado sin Carne Salsa Vegetariana Savory de Jitomates Puré de Papa</p> <p>Mezcla Escandinava de Verduras Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual</p>	<p>22</p> <p>Raisin Bran Yogurt sin Grasa Barra de Granola y Miel Juego de Naranja Piña y 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Garbanzo y Huevo Zanahoria con Pasas Pan Integral c/Smart Balance Crujiente de Pera sin Azucar</p> <hr/> <p>Veg Meatless Patty Arroz Cilantro limon Mezcla Fiesta de Verduras Pudin sin Azucar</p>	<p>23</p> <p>Queso Cottage Pan Integral c/Smart Balance y Jalea sin Azúcar Juego de Naranja y 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Pasta con Calabaza Butternut y Queso Feta Jitomate y Cebolla Morada Mezcla Primavera Pan Integral c/ Smart Balance Chabacanos en Conserva</p> <hr/> <p>Tiras Veg de Pollo sin Pollo Salsa agridulce Pilaf de Arroz Mezcla Oriental de Verduras Naranja Fresca</p>	<p>24</p> <p>Waffle Integral Smart Balance y Jarabe s/Azúcar Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja y 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Cilantro y Pollo Vegetariano sin Pollo Ensalada de Betabel y Mango Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Pollo sin Pollo Empanizado Salsa Ranchera Frijol Pinto Mezcla Invernal de Verduras Tortilla de Maíz Trocitos de Piña Emp. Individual</p>
<p>27</p> <p>**Dia Conmemorativo** CLOSED</p> <hr/> <p>Empanada de Pollo Sin Pollo Salsa BBQ</p> <p>Puré de Patatas / Zanahorias Pan de Maíz c/Smart Balance Tarta de Manzana 1% Leche Dieta: Fruta Fresca</p>  	<p>28</p> <p>Huevo Duro Yogurt Bajo en Grasa Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Cuscús con Queso Feta Ensalada de Zanahoria con Pasas Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Patty de Pollo Vegetariano Salsa Vegetariana de Chabacano Puré de Papa Verduras de Succotash Natilla s/Azúcar</p>	<p>29</p> <p>Avena Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea Sin Azúcar Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Tiras de Pollo Vegetariano con Curry Ensalada de Orzo al Limón Galletas Saladas Integrales Trocitos de Piña Emp. Individual</p> <hr/> <p>Quiché de Espinaca y Champiñones Papitas Baby Asadas Verduras Escandinavas Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina</p>	<p>30</p> <p>All Bran Yogurt Bajo en Grasa Barra de Avena y Arándanos Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Mediterránea de Garbanzo con Tiras de Pollo Vegetariano Rollo Integral c/Smart Balance Ensalada de Col con Pina Copa de Durazno Empaque Individual</p> <hr/> <p>Cubos de Tofu Salsa Vegetariana de Coco y Curry Arroz Jazmín Zanahoria Gelatina de Frutas s/Azúcar</p>	<p>31</p> <p>Waffle Integral c/ Smart Balance y Jarabe Sin Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Southwest Fiesta de Pollo Vegetariano Ensalada de Jitomate y Pepino Pan Integral c/ Smart Balance Galleta s/Azúcar</p> <hr/> <p>Tenders de Pollo Vegetariano sin Pollo Con Salsa Vegetariana Criolla Fettuccini Mezcla de Verduras Mixtas Rollo Integral w/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual</p>

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.