



Comidas sin Lactosa Menu- Abril 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Bolsa de Avena Integral Huevo Duro (2) Pan Integral Jugo de Naranja y Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta s/ Lactosa Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Aderezo Balsámico Mandarina Emp. Individual Rebanadas de Pavo c/ Salsa Florentina s/ Lactosa Mezcla Italiana de Verduras Fettuccini Rollo Integral (2) Naranja Fresca	2 Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Tailandesa Crujiente & Cítrica c/ Asado de Ternera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual Cerdo Deshebrado c/ Salsa de Tomate Frijol Pinto Elote & Habas Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Manzana Fresca	3 Bolsa de Avena Integral Pan Integral Yogurt s/ Lactosa Jugo de Naranja y Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Taco de Ternera (Ternera Molida, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado s/ Lactosa) Mezcla Primavera Aderezo Cilantro Limón Trozos de Pina Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa de Limoncillo Mezcla Oriental de Verduras Arroz Integral Rollo Integral (2) Naranja Fresca	4 Cheerios Integrales Barra de Granola y Miel Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Pollo en Cubos Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual **Celebracion de Primavera** Pescado al Horno c/ Glaseado de Pina Camote Chicharos Rollo Integral (2) Pastel de Durazno Manzana Fresca
	7 Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja y Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo, Pasta y Ranch s/ Lactosa Ensalada California Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Balsámico Durazno Emp. Individual Pescado Empanizado Broccoli Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Arroz a la Española Pico de Gallo Manzana Fresca	8 Cheerios Integrales Barra de Granola y Miel Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo, Elote y Pasta Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Trozos de Pina Emp. Individual Estofado de Pavo Salsa Gravy Marrón s/ Lactosa Chicharos y Zanahoria Pure de Papa s/ Lactosa Galletas Saladas Integrales (2pk) Naranja Fresca	9 Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Hamburguesa de Ternera Bollo Integral de Hamburguesa c/ Patty de Ternera Mezcla Primavera Ensalada de Elote, Haba y Jitomate Mayonesa & Mostaza Mandarina Emp. Individual Pechuga de Pollo c/ Salsa de Coco y Curry s/ Lactosa Rebanadas de Zanahorias Fideo de Huevo Galletas Saladas Integrales (4pk) Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual	10 Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja y Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Griega de Quinoa y Pollo s/ Lactosa c/ Aderezo Balsámico Ensalada de Col Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pera Emp. Individual Asado de Ternera c/ Salsa Gravy Marrón s/ Lactosa Espinaca Cocida Arroz Integral Manzana Fresca
14 Bolsa de Avena Integral Barra de Granola y Miel Yogurt S/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Mediterránea de Quinoa y Pollo s/ Lactosa Ensalada de Frijol Negro y Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Albóndigas s/ Carne c/ Salsa de Pina Huli Huli Zanahorias Orzo Pilaf de Verduras Naranja Fresca	15 Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja y Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate y Pepino Pan Integral (2) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Lomo de Cerdo c/ Salsa Glaseada Crítica y Dulce Camote Brócoli y Zanahoria Rollo Integral (2) Manzana Fresca	16 Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Pan Integral Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa Ensalada de Cebada con Aderezo de Mango c/ Rebanada de Ternera Mezcla Primavera Ensalada de Elote, Haba y Jitomate Rollo Integral (2) Manzana Fresca Pollo Vietnamita Pollo en Cubos c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Mezcla Capri de Verduras Arroz Jazmín Pina en Trozos Emp. Individual	17 Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní & Jalea s/ Azucar Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Heart Healthy de Garbanzo s/ Lactosa Ensalada de Betabel & Naranja Rollo Integral Durazno Emp. Individual Tacos de Pescado Mini Tortillas de Maíz Blanco (4) w/ Tiras de Pescado (3) Pico de Gallo Mezcla de Verduras Papitas Baby Baker Mandarina Emp. Individual	18 Raisin Bran Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica c/ Pollo Ensalada Mexicana de Elote, Calabacita y Jitomate s/ Lactosa Rollo Integral Mandarina Emp. Individual **Celebracion de Eggstravaganza** Albóndigas de Carne s/ Carne c/ Salsa de Marinara Mezcla de Verduras Capri Rollo Integral Pastel de Durazno Pera Emp. Individual





Comidas sin Lactosa Menu- Abril 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
21	22	23	24	25
Mini Bagel Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja y Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Tuna Ensalada de Frijol Negro y Lentejas c/ Aderezo de Comino y Limón Pan Integral (2) Manzana Fresca Rebanadas de Pavo c/ Salsa Gravy s/ Lactosa Camote Mezcla Escandinava de Verduras Rollo Integral Durazno Emp. Individual	Pan Integral w/ Jalea s/ Azucar Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo y Pasta s/ Lactosa c/ Aderezo de Semilla de Amapola Ensalada de Farro a la Hierbas c/ Nueces y Queso Feta Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Mandarina Emp. Individual Pasta Tricolor c/ Salsa de Jitomates Deshidratados s/ Lactosa & Pechuga de Pollo Elote & Zanahorias Rollo Integral Naranja Fresca	Raisin Bran Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja y Pina & Leche s/ Lactosa (2) Sándwich de Pavo Pan Integral (2) c/ Pavo Asado y Mezcla Primavera Ensalada de Pimiento Verde & Jitomate Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual Barbacoa de Ternera Pico de Gallo Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Manzana Fresca	Cheerios Integrales Pan Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Hamburguesa de Ternera Bollo Integral de Hamburguesa w/ Patty de Ternera Mezcla Primavera Ensalada de Frijol Negro & Elote Mayonesa & Mostaza Chabacanos en Conserva Pollo Huli Huli Pollo en Cubos w/ Salsa de Pina Huli Huli Mezcla Oriental de Verduras Fideos de Huevos Fritos en Sartén Galletas Saladas Integrales (2pk) Naranja Fresca	Pan Integral (2) w/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch s/ Lactosa Ensalada de Calabacitas & Jitomate Mezcla de Primavera Manzana Fresca Guisado de Enchiladas Vegetarianas s/ Lactosa Brócoli & Zanahoria Tortilla de Maíz Blanco Integral (2) Arroz Integral Trozos de Pinas Emp. Individual
28	29	30		
Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní & Jalea s/ Azucar Barra de Granola & Miel Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Vietnamita de Pollo Ensalada de Arroz Confetti Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Desayuno de Cena Omelet Salchicha de Pollo (1) Papitas Baby Baker Mezcla de Verduras Capri Manzana Fresca	Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja y Pina & Leche s/ Lactosa (2) Tazón de Taco de Cerdo s/ Lactosa (Cerdo, Frijoles Pinto, Elote, Queso Rallado s/ Lactosa) Mezcla Primavera Ensalada Mexicana de Quinoa Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (3) Naranja Fresca Pollo Kung Pao Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Mezcla Oriental de Verduras Arroz Jazmin Galletas Saladas Integrales 4pk) Pera Emp. Individual	Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo Arándanos & Albahaca s/ Lactosa Ensalada Asiática de Pepino Rollo Integral Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Carne c/ Chile (Ternera c/ Salsa de Chili) Mezcla Escandinava de Verduras Zanahorias Frijol Pinto Arroz a la Mexicana Tortilla de Maíz Blanco (2) Peras Emp. Individual		

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.

Voluntary Contribution \$5.25 per day