






Comidas sin Lactosa a Domicilio Menú- Mayo 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				
5	6	7	8	9
<p>Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo al Estragón c/ Aderezo de Yogurt s/ Lactosa Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla de Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral Mandarina Emp. Individual</p> <p>**Celebración de Cinco de Mayo** Tacos de Carnitas de Cerdo Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Pico de Gallo & Rebanada de Limón Frijoles Negro Arroz a la Española Pera Emp. Individual Pastel de Durazno</p>	<p>Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo y Pasta s/ Lactosa c/ Aderezo de Semilla de Amapola s/ Lactosa Ensalada de Brócoli & Pimiento Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Balsámico Naranja Fresca</p> <p>Pasta Penne c/ Salsa Marinara Pavo Molido s/ Lactosa Mezcla Italiana de Verduras Trozos de Pinas Emp. Individual</p>	<p>Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Griega c/ Garbanzo & Pollo Ensalada de Calabacita & Jitomate Rollo Integral c/ Smart Balance Pera Emp. Individual</p> <p>Carnitas de Cerdo c/ Salsa de Tomatillo Mezcla Fiesta de Verduras Arroz Cilantro Limón Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Manzana Fresca</p>	<p>Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada de Elote, Haba, & Jitomate Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual</p> <p>Asado de Ternera c/ Salsa Gravy de Champiñones s/ Lactosa Brócoli & Zanahoria Pure de Papa s/ Lactosa Galletas Saladas Integrales (4pk) Mandarina Emp. Individual</p>	<p>Huevo Duro (1) WG Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa (2) Orange-Pineapple Juice & Milk s/ Lactosa (2) Ensalada Mediterránea de Atún Ensalada de Elote & Jitomate c/ Aderezo de Pesto s/ Lactosa Pan Integral (2) Aderezo Balsámico Naranja Fresca</p> <p>Ternera de Pimiento & Ajo Terneras en Cubos c/ Salsa de Pimiento & Ajo Rebanadas de Zanahoria Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Pinas en Trozos Emp. Individual</p>
12	13	14	15	16
<p>Cheerios Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo c/ Ejote & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano s/ Lactosa Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) Pera Emp. Individual</p> <p>**Celebración para Día de las Madres** Pechuga de Pollo Salsa de Jitomate Deshidratado & Queso Parmesano s/ Lactosa Rebanadas de Zanahorias Arroz Pilaf Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Pastel de Cereza</p>	<p>Bolsa de Avena Integral Huevo Duro (2) Pan Integral Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta s/ Lactosa Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Aderezo Balsámico Mandarina Emp. Individual</p> <p>Rebanadas de Pavo c/ Salsa Florentina s/ Lactosa Mezcla Italiana de Verduras Fettuccini Rollo Integral (2) Naranja Fresca</p>	<p>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</p> <p>Cerdo Deshebrado c/ Salsa de Tomate Frijol Pinto Elote & Habas Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Manzana Fresca</p>	<p>Bolsa de Avena Integral Pan Integral Yogurt s/ Lactosa Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Taco de Ternera (Ternera Molido, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado s/ Lactosa) Mezcla Primavera Aderezo Cilantro Limón Trozos de Pina Emp. Individual</p> <p>Pollo en Cubos c/ Salsa de Limoncillo Mezcla Oriental de Verduras Arroz Integral Rollo Integral (2) Naranja Fresca</p>	<p>Raisin Bran 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 Quiche de Espinaca & Champiñones s/ Lactosa Salchicha de Pollo (1) Mezcla de Verduras Rollo Integral (2) Manzana Fresca</p>



Comidas sin Lactosa a Domicilio Menú- Mayo 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
19	20	21	22	23
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 (2) Arroz a la Española Pico de Gallo Manzana Fresca	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	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	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	Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Chef (Rebanadas de Pavo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Suizo Rallado s/ Lactosa) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo Casero Ranch s/ Lactosa Manzana Fresca Carnitas de Cerdo Salsa de Tomatillo Mezcla de Verduras Arroz c/ Jitomate y Cilantro Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Trozos de Pina Emp. Individual
26	27	28	29	30
Celebración para Día de la Recordación Costillas de Cerdo de BBQ c/ Salsa de BBQ Elote & Zanahorias Arroz Integral Durazno Emp. Individual Pastel de Manzana Leche s/ Lactosa	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	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	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	Raisin Bran Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica c/ Pollo s/ Lactosa Ensalada Mexicana de Elote, Calabacita y Jitomate Rollo Integral Mandarina Emp. Individual Pollo en Cubos Salsa Ranchera Chicharos & Zanahorias Arroz a la Mexicana Tortilla de Maíz Blanco Integral (2) Pera 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.