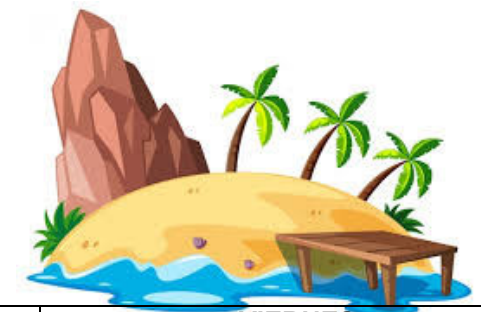




Comidas Asiáticas a Domicilio Menú- Junio 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Mini Bagel Integral c/ Cream Cheese Huevo Duro (1) Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)	Pan Integral w/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Raisin Bran Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)	Muffin de Arándanos Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Pan Integral (2) w/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)
Ensalada de Tuna Ensalada de Frijol Negro y Lentejas c/ Aderezo de Comino y Limón Spring Mix Pan Integral (2) Aderezo Italiano Manzana Fresca	Ensalada de Pollo y Pasta c/ Aderezo de Semilla de Amapola Ensalada de Farro a la Hierbas c/ Nueces y Queso Feta Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual	Sándwich de Pavo Asado Pan Integral (2) c/ Pavo Asado y Mezcla Primavera Ensalada de Pimiento Verde & Jitomate Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual	Hamburguesa de Ternera Bollo Integral de Hamburguesa w/ Patty de Ternera Mezcla Primavera Ensalada de Frijol Negro & Elote Mayonesa & Mostaza Durazno Emp. Individual	Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch Ensalada de Calabacitas & Jitomate Mezcla de Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Manzana Fresca
Pollo c/ Fideos de Arroz y Verduras Gai Lan Salteado Rollo Integral c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual	Pechuga de Pollo / Salsa de Naranja Bok Choy Salteado Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca	Pescado al Horno c/ Salsa de Limoncillo Mezcla Suprema de Verduras Salteadas Arroz Pilaf Rollo Integral Cilantro Picado Manzana Fresca	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 Galleta s/ Azucar	Ternera Vietnamita al Curry Rebanadas de Zanahoria Arroz Jazmin Cebolla Picado Trozos de Pinas Emp. Individual
9	10	11	12	**13**
Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Mani & Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)	Raisin Bran Integral Barra de Granola Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Waffle Integral w/ Jarabe s/ Azucar Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)	Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)
Ensalada Vietnamita de Pollo Mezcla Primavera Ensalada de Arroz Confetti Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual	(Cerdo, Frijoles Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Ensalada Mexicana de Quinoa Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (3) Aderezo Cilantro Limón Naranja Fresca	Ensalada de Pollo Arándanos & Albahaca Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual	Sándwich de Pavo Pan Integral (2) c/ Pavo Rebanado Mezcla Primavera Ensalada Estilo Mexicano Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual
Cerdo y Tofu en Salsa de Caramelo Zanahoria Arroz Integral Manzana Fresca	Pollo Kung Pao Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Mezcla Oriental de Verduras Arroz Jazmin Galletas Saladas Integrales 4pk) Pera Emp. Individual	Pollo al Curry Mezcla Suprema de Verduras Arroz Jazmin Cebolla Verde Picado c/ Semillas de Ajonjolí Mandarina Emp Individual	Ragu de Ternera Brócoli Arroz Integral Cilantro Picado Manzana Fresca	*Celebracion para Dia de los Padres* Asado de Ternera c/ Gravy Marrón Papitas Baby Baker Brócoli & Zanahoria Rollo Integral (2) Naranja Fresca Tarta de Frambuesa de Doble Chocolate
16	17	18	19	**20**
Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)	Pan Integral c/ Queso Cottage Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Jalea s/ Azucar & Smart Balance Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)	Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Orange-Pineapple Juice & 1% Milk (2)
Ensalada de Pollo al Estragón c/ Aderezo de Yogurt Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla de Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual	Ensalada de Pollo y Pasta c/ Aderezo de Semilla de Amapola Ensalada de Brócoli & Pimiento Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Naranja Fresca	Ensalada Griega c/ Garbanzo & Pollo Ensalada de Calabacita & Jitomate Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pera Emp. Individual	Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada de Elote, Haba, & Jitomate Mezcla Primavera Pan Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual	Ensalada Mediterránea de Atún Ensalada de Elote & Jitomate c/ Aderezo de Pesto Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Casero Ranch Naranja Fresca
Filete de Pescado Salsa Vietnamita de Caramelo Elote & Habas Arroz Integral Manzana Fresca Galleta s/ Azucar	Pollo en Salsa Jengibre Mezcla Italiana de Verduras Arroz Frito de Pina Durazno Emp. Individual	Pescado en Salsa Asiática Mezcla Escandinava Arroz Jazmin Cebolla Picada Manzana Fresca	Pollo a la Naranja Bok Choy Salteado Arroz Jazmin Mandarina Emp. Individual	*Celebracion para Primer Dia de Verano* Pavo Asado Frijol Negro Zanahoria Rollo Hawaiano Cátsup & Mayonesa Manzana Fresca Danés de Bayas Mixtas





Comidas Asiáticas a Domicilio Menú- Junio 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
23	24	25	26	27
Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo c/ Ejote & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano Galletas Saladas Intégraes (4pk) Rollo Integral (2) Pera Emp. Individual Ternera en Cubos Salsa para Estofado Estofado de Verduras Brócoli Arroz Jazmín Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Bolsa de Avena Integral Huevo Duro (2) Pan Integral Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mandarina Emp. Individual Camarón y Carne de Cerdo en Salsa Picante Mezcla Suprema de Verduras Salteadas Arroz Integral Semillas de Ajonjolí y Cebolla Picada Naranja Fresca	Cheerios Integrales Pan Integral Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Tailandesa Crujiente & Cítrica c/ Asado de Ternera Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual Pollo en Salsa de Tamarindo Brócoli y Zanahoria Arroz Jazmín Semillas de Ajonjolí Manzana Fresca	Bolsa de Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Taco de Ternera (Ternera Molida, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo Cilantro Limón Trozos de Pina Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa de Limoncillo Mezcla Oriental de Verduras Arroz Integral Naranja Fresca	Raisin Bran Integral Barra de Granola & Miel Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Pollo en Cubos Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual Pescado en Salsa de Jitomate Chicharos & Zanahorias Arroz Pilaf Cebolla Verde Picada Manzana Fresca
30				
Pan Integral w/ Jalea s/ Azucar Bolsa de Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt s/ Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo, Pasta y Ranch Ensalada California Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual Pescado Empanizado Salsa Glaseada Dulce y Cítrico Gai Lan Salteado Arroz Integral Manzana Fresca				

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.

