



Comidas Hispanos a Domicilio Menú- Junio 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Tuna Ensalada de Frijol Negro y Lentejas c/ Aderezo de Comino y Limón Pan Integral (2) Manzana Fresca Pavo Molido c/ Salsa de Picadillo Papitas de Cascara Roja Mezcla Escandinava de Verduras Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Durazno Emp. Individual	3 Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) 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 Carnitas de Cerdo Mezcla de Verduras Arroz a la Mexicana Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	4 Raisin Bran Integral Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Sándwich de Pavo Asado 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 Integral (2) Arroz a la Mexicana Manzana Fresca	5 Muffin de Arándanos Yogurt s/Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Hamburguesa de Ternera Bollo Integral de Hamburguesa w/ Patty de Ternera Mezcla Primavera Ensalada de Frijol Negro & Elote Cátsup, Mayonesa & Mostaza Chabacanos en Conserva Pollo Huli Huli Pollo en Cubos c/ Salsa de Pina Huli Huli Mezcla Oriental de Verduras Arroz Pilaf Naranja Fresca	6 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 Pollo, Pasta & Ranch Ensalada de Calabacitas & Jitomate Mezcla de Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Italiano Manzana Fresca Guisado de Enchiladas Vegetarianas Brócoli & Zanahoria Tortilla de Maíz Blanco Integral(1) Arroz Integral Trozos de Pinas Emp. Individual
9 Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Mani & Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Vietnamita de Pollo Ensalada de Arroz Confetti Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual Guisado de Enchiladas de Terneras Mezcla de Verduras Arroz Cilantro Limón Manzana Fresca	10 Bolsa de Avena Integral Pan Integral Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Tazón de Taco de Cerdo (Cerdo, Frijoles Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Ensalada Mexicana de Quinoa Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Aderezo Cilantro Limón Naranja Fresca Pechuga de Pollo c/ Salsa Ranchera Mezcla Oriental de Verduras Arroz Jazmín Galletas Saladas Integrales (2pk) Pera Emp. Individual	11 Cheerios Integrales Barra de Granola Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo Arándanos & Albahaca Ensalada Asiática de Pepino Rollo Integral (2) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Carne c/ Chile (Ternera c/ Salsa de Chili) Mezcla Escandinava Zanahoria Frijol Pinto Arroz a la Mexicana Pera Emp. Individual	12 Waffle Integral c/ Jalea s/ Azucar Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Casero Ranch Durazno Emp. Individual Tinga de Pollo w/ Salsa de Tinga Rebanadas de Zanahorias Arroz a la Española Tortilla de Maíz Blanco Integral (2) Manzana Fresca	**13** Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Sándwich de Pavo Pan Integral (2) c/ Pavo Rebanado Ensalada Estilo Mexicano Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual *Celebracion para Dia de los Padres* Asado de Ternera c/ Gravy Marrón Papitas Baby Baker Brócoli & Zanahorias Rollo Integral (2) Naranja Fresca Tarta de Frambuesa de Doble Chocolate
16 Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa Queso Cottage Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo al Estragón c/ Aderezo de Yogurt Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla de Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual Filete de Pescado Salsa Ranchera Elote & Habas Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Arroz a la Mexicana Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	17 Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Huevo Duro (1) Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) 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 Enchiladas de Queso c/ Salsa Roja de Enchiladas Chicharos & Zanahorias Arroz a la Española Pinas en Trozos Emp. Individual	18 Pan Integral c/ Queso Cottage Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Jalea s/ Azucar & Smart Balance Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega c/ Garbanzo & Pollo Ensalada de Calabacita & Jitomate Rollo Integral c/ Smart Balance Pera Emp. Individual Carnitas de Cerdo c/ Salsa de Tomatillo Mezcla Fiesta de Verduras Zanahorias Arroz Cilantro Limón Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Manzana Fresca	19 Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada de Elote, Haba, & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual Filete Salisbury c/ Salsa Ranchera Cortes de Brócoli Arroz a la Española Mandarina Emp. Individual	**20** WG Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Milk (2) Ensalada Mediterránea de Atún Ensalada de Elote & Jitomate c/ Aderezo de Pesto Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Casero Ranch Naranja Fresca *Celebracion para Primer Dia de Verano* Pavo Asado Frijol Negro Zanahorias Rollo Hawaiano Cátsup & Mayonesa Trozos de Pina Emp. Individual Danés de Bayas Mixtas





Comidas Hispanos a Domicilio Menú- Junio 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
23	24	25	26	27
Cheerios Integrales Barra de Granola & Miel Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Bolsa de Avena Integral Huevo Duro (2) Yogurt s/ Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)	Cheerios Integrales Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Bolsa de Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)	Cheerios Integrales Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance 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 c/ Smart Balance Pera Emp. Individual	Ensalada de Cuscús c/ Queso de Cabra Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual	Ensalada Tailandesa Crujiente & Cítrica c/ Asado de Ternera Rollo Integral c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual	Ensalada de Taco de Ternera (Ternera Molida, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo Cilantro Limón Trozos de Pina Emp. Individual	Pollo en Cubos Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo Italiano Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual
Barbacoa de Ternera Pico de Gallo Frijol Pinto Mezcla de Verduras Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Rebanadas de Pavo c/ Salsa Florentina Mezcla Italiana de Verduras Fettuccini Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Manzana Fresca	Cerdo Deshebrado c/ Salsa de Tomate Frijol Pinto Elote & Habas Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Pera Emp. Individual	Pescado Empanizado Pico de Gallo Rebanadas de Zanahoria Arroz Integral Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Naranja Fresca	Carne con Chile Mezcla de Verduras de Fajitas Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Arroz a la Española Manzana Fresca
30				
Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance 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 c/ Smart Balance Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual				
Pescado Empanizado Broccoli Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Arroz a la Española Pico de Gallo 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.



Voluntary Contribution \$5.25 per day