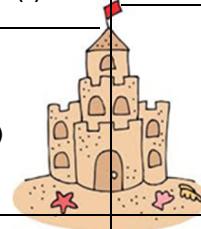


Comidas sin Lactosa a Domicilio Menú- Junio 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
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
9	10	11	12	**13**
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 Huevo Duro (1) 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 Jazmín 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	Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo s/ Lactosa c/ Aderezo Balsámico Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral Durazno Emp. Individual Tinga de Pollo w/ Salsa de Tinga Rebanadas de Zanahorias Arroz a la Española Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Manzana Fresca	Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Sándwich de Pavo Pan Integral (2) c/ Pavo Rebanado Ensalada Estilo Mexicano s/ Lactosa Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual *Celebración para Día de los Padres* Asado de Ternera c/ Gravy Marrón s/ Lactosa Papitas Baby Baker Brócoli & Zanahoria Rollo Integral (2) Naranja Fresca Ambrosia
16	17	18	19	**20**
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 c/ Smart Balance Aderezo Balsámico 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	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 Pasta Penne c/ Salsa Marinara Pavo Molido s/ Lactosa Mezcla Italiana de Verduras Trozos de Pinas Emp. Individual	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 Carnitas de Cerdo c/ Salsa de Tomatillo Mezcla Fiesta de Verduras Arroz Cilantro Limón Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Manzana Fresca	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 Asado de Ternera c/ Salsa Gravy de Champiñones s/ Lactosa Brócoli & Zanahoria Pure de Papa s/ Lactosa Galletas Saladas Integrales (4pk) Mandarina Emp. Individual	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 Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Balsámico Naranja Fresca *Celebración para Primer Día de Verano* Pavo Asado Frijol Negro Zanahorias Rollo Hawaiano Cátsup & Mayonesa Manzana Fresca Gelatina de Frutas





Comidas sin Lactosa a Domicilio Menú- Junio 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
23	24	25	26	27
Cheerios Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo c/ Ejote & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano s/ Lactosa Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pera Emp. Individual Ternera en Cubos Salsa de Estofado s/ Lactosa Verduras Estofadas Brócoli Arroz Jazmín Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	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	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	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	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
30				
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				

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.

