



Comidas Multicultural a Domicilio Menú- Junio 2025



LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<p>Mini Bagel c/ Cream Cheese Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Tuna Ensalada de Frijol Negro y Lentejas c/ Aderezo de Comino y Limón Pan Integral (2) Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Rebanadas de Pavo c/ Salsa Gravy de Pavo Camote Mezcla Escandinava de Verduras Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual</p>	<p>Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>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</p> <hr/> <p>Pasta Tricolor c/ Salsa de Jitomates Deshidratados & Pechuga de Pollo Elote & Zanahorias Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca</p>	<p>Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Sándwich de Pavo Asado Pan Integral (2) c/ Pavo Asado y Mezcla Primavera Ensalada de Pimiento Verde & Jitomate Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual</p> <hr/> <p>Barbacoa de Ternera Pico de Gallo Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Manzana Fresca</p>	<p>Muffin de Arándanos Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Hamburguesa de Ternera Bollo Integral de Hamburguesa w/ Patty de Ternera Mezcla Primavera Ensalada de Frijol Negro & Elote Mayonesa & Mostaza Chabacanos en Conserva</p> <hr/> <p>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 de Chocolate s/ Azucar</p>	<p>Pan Integral (2) w/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch Ensalada de Calabacitas & Jitomate Mezcla de Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Aderezo Italiano Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Guisado Enchiladas Vegetarianas Brócoli & Zanahoria Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Arroz Integral Trozos de Pinas Emp. Individual</p>
<p>9</p> <p>Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní & Jalea s/ Azucar Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Vietnamita de Pollo Ensalada de Arroz Confetti Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Desayuno para Cena Omelet Huevo Duro (1) Salchicha de Pollo (1) Papitas Baby Baker Mezcla Capri de Verduras Galletas Saladas Integrales (4pk) Manzana Fresa</p>	<p>10</p> <p>Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Tazón de Taco de Cerdo (Cerdo, Frijoles Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Ensalada Mexicana de Quinoa Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (3) Aderezo Cilantro Limón Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Pollo Kung Pao Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Mezcla Oriental de Verduras Arroz Jazmín Galletas Saladas Integrales 4pk Pera Emp. Individual</p>	<p>11</p> <p>Huevo Duro (2) Raisin Bran Integral Barra de Granola Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo Arándanos & Albahaca Ensalada Asiática de Pepino Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <hr/> <p>Ravioles de Queso c/ Salsa Marinara Brócoli Mezcla Italiana de Verduras Mandarina Emp Individual</p>	<p>12</p> <p>Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Casero Ranch Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Tinga de Pollo w/ Salsa de Tinga Rebanadas de Zanahorias Arroz a la Española Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Manzana Fresca</p>	<p>**13**</p> <p>Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Sándwich de Pavo Pan Integral (2) c/ Pavo Rebanado Ensalada Estilo Mexicano Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual</p> <p>*Celebracion para Dia de los Padres* Asado de Ternera c/ Gravy Marrón Papitas Baby Baker Brócoli Rollo Integral (2) Naranja Fresca Tarta de Frambuesa de Doble Chocolate</p>
<p>16</p> <p>Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>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</p> <hr/> <p>Filete de Pescado Salsa Ranchera Elote & Habas Arroz a la Mexicana Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual</p>	<p>17</p> <p>Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>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</p> <hr/> <p>Pasta Penne w/ Salsa Marinara Pavo Molido Bajo en Sodio Mezcla Italiana de Verduras Queso Parmesano (1pkt) Pinas en Trozos Emp. Individual</p>	<p>18</p> <p>Pan Integral c/ Queso Cottage Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Griega c/ Garbanzo & Pollo Ensalada de Calabacita & Jitomate Rollo Integral c/ Smart Balance Pera Emp. Individual</p> <hr/> <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>19</p> <p>Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada de Elote, Haba, & Jitomate Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Filete Salisbury c/ Salsa Gravy de Champiñones Cortes de Brócoli Pure de Papa Galletas Saladas Integrales (4pk) Mandarina Emp. Individual</p>	<p>**20**</p> <p>WG Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Milk (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Mediterránea de Atún Ensalada de Elote & Jitomate c/ Aderezo de Pesto Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Casero Ranch Naranja Fresca</p> <p>*Celebracion para Primer Dia de Verano* Pavo Asado Frijol Negro Elote & Zanahoria Rollo Hawaiano Cátsup & Mayonesa Trozos de Pina Emp. Individual Danés de Bayas Mixtas</p>





Comidas Multicultural a Domicilio Menú- Junio 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
23	24	25	26	27
Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo c/ Ejote & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) Pera Emp. Individual Ternera en Cubos Brócoli Verduras Estofadas Arroz Jazmín Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Salsa Gravy de Estofado	Bolsa de Avena Integral Huevo Duro (2) Pan Integral Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual Rebanadas de Pavo c/ Salsa Florentina Mezcla Italiana de Verduras Fettuccini Rollo Integral (2) Naranja Fresca	Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Tailandesa Crujiente & Cítrica c/ Asado de Ternera Rollo Integral (2) 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 Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Taco de Ternera (Ternera Molida, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Aderezo Cilantro Limón Pina en Trozos Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa de Limoncillo Mezcla Oriental de Verduras Arroz Integral Rollo Integral (2) Naranja Fresca	Raisin Bran Integral Barra de Granola y Miel Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Pollo en Cubos Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo Italiano Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual Quiche de Espinaca & Champiñones Salchicha de Pollo Mezcla de Verduras Rollo Integral (2) Manzana Fresca
30				
Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en 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