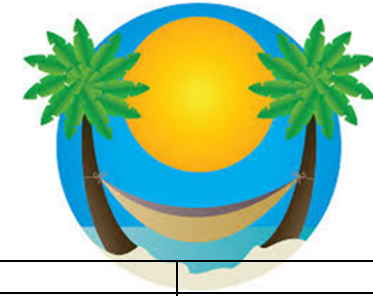
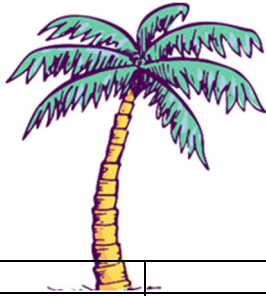


Comidas Vegetarianas a Domicilio Menú- Junio 2025

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Huevo Duro (1) Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada Provençal Vegetariana de Tofu Ensalada de Frijol Negro y Lentejas c/ Aderezo de Comino y Limón Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Manzana Fresca Filete Vegano de Pescado c/ Jitomates Savory Estofados Vegetariano Mezcla Escandinava de Verduras Arroz Integral Chabacanos en Conserva	Bolsa de Avena Integral Pan Integral Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo s/ 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) Mandarina Emp. Individual Ravioles c/ Queso c/ Salsa Marinara & Tiras de Pollo Vegano Elote & Zanahorias Polenta Rollo Integral Durazno Emp. Individual	Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Pasta, Pollo s/ Pollo & Elote Ensalada de Pimiento Verde & Jitomate Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Pera Emp. Individual Albóndigas s/ Carne Glaseado Cítrico & Dulce Mezcla Fiesta de Verduras Arroz al Cilantro Limón Rollo Integral (2) Manzana Fresca	Muffin de Arándanos Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Hamburguesa Vegetariana Bollo Integral de Hamburguesa w/ Patty de Hamburguesa s/ Carne Mezcla Primavera Ensalada de Frijol Negro & Elote Mayonesa & Mostaza Chabacanos en Conserva Chuleta de Tofu Salsa Asiática Mezcla Oriental de Verduras Arroz Pilaf Vegetariano Mandarina Emp. Individual	Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo s/ Pollo, Pasta & Ranch Ensalada de Calabacitas & Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca Tiras de Pollo s/ Pollo c/ Salsa Ranchera Chicharos & Zanahorias Frijol Pinto Tortilla de Maiz Blanco Integral (2) Arroz Integral Trozos de Pinas Emp. Individual
9	10	11	12	**13**
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 s/ Pollo Ensalada de Arroz Confetti Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Desayuno para Cena Omelet Huevos Duro (2) Papitas Baby Baker Mezcla Capri de Verduras Bolsa de Avena Integral Manzana Fresca	Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Tazón Vegetariano de Taco (Pollo s/ Pollo, Frijoles Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Ensalada Mexicana de Quinoa Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (3) Aderezo Cilantro Limón Naranja Fresca Patty Empanizado de Pollo s/ Pollo Salsa Vegetariano de Chabacano Elote & Habas Rollo Integral Arroz Jazmín Pera Emp. Individual	Cheerios Integral Barra de Granola Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo s/ Pollo Arándanos & Albahaca Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Chuleta de Tofu Salsa Vegetariana de Coco y Curry Zanahoria Arroz Integral Mandarina Emp Individual	Pan Integral (2) w/ Mantequilla de Mani & Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo s/ Pollo c/ Aderezo Balsámico Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Quiche de Espinacas & Champiñones Mezcla Escandinavas de Verduras Arroz Vegetariano a la Española Naranja Fresca	*Celebracion para Dia de los Padres* Tiras de Pollo s/ Pollo c/ Salsa Criolla Vegetariana 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 s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo s/ Pollo al Estragón c/ Aderezo de Yogurt Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual Sub de Pescado Salsa Ranchera Elote & Habas Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (4) Arroz a la Mexicana Integral Vegetariana Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo s/ 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 Pasta Penne w/ Salsa Marinara Tiras de Pollo s/ Pollo Mezcla Italiana de Verduras Queso Parmesano (1pkt) Pinas en Trozos Emp. Individual	Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega c/ Garbanzo & Pollo s/ Pollo Ensalada de Calabacita & Jitomate Rollo Integral c/ Smart Balance Pera Emp. Individual Tiras de Pollo s/ Pollo c/ Salsa Ranchera Mezcla Fiesta de Verduras Arroz al Cilantro Limón Vegetariano Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Manzana Fresca	Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Cremosa de Pollo s/ Pollo & Pesto Ensalada de Elote, Haba, & Jitomate Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Albóndigas s/ Carne Salsa de Gravy Marrón de Champiñones Cortes de Brócoli & Zanahorias Pure de Papa Rollo Integral Mandarina Emp. Individual	Huevo Duro (1) Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Milk (2) Ensalada Provençal Vegetariana de Tofu Ensalada de Elote & Jitomate c/ Aderezo de Pesto Mezcla Primavera Pan Integral (2) Naranja Fresca *Celebracion para Primer Dia de Verano* Sub de Ternera c/ Salsa Vegetariana de Pimienta y Ajo Zanahoria Rollo Hawaiano Arroz Integral Manzana Fresca Danés de Bayas Mixtas





Comidas Vegetarianas a Domicilio Menú- Junio 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
23	24	25	26	27
Huevo Duro (1) Cheerios Integrales Pan Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Bolsa de Avena Integral Huevo Duro (2) Pan Integral Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)	Cheerios Integrales Huevo Duro (1) Pan Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Bolsa de Avena Integral Pan Integral Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)	Cheerios Integrales Barra de Granola y Miel Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)
Ensalada de Pollo s/ Pollo c/ Ejote & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Pera Emp. Individual	Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mandarina Emp. Individual	Ensalada Tailandesa Crujiente & Cítrica c/ Tira de Pollo Vegana Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual	Ensalada Vegana de Taco (Sub de Pollo s/ Pollo, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Pina en Trozos Emp. Individual	Sub de Pollo s/ Pollo Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Rollo Integral (2) Galletas Saladas Integrales (4pk) Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual
Hamburguesa sin Carne de Frijol Negro Salsa Gravy Country de Champiñones Vegana Brócoli & Zanahoria Arroz Integral Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual	Patty Empanizada de Pollo s/ Pollo Salsa Gravy Vegetariana Mezcla Italiana de Verduras Fettuccini Mandarina Emp. Individual	Guisado de Enchiladas Vegetarianas Chicharos & Zanahorias Arroz al Cilantro Limón Pera Emp. Individual	Filete Vegano de Pescado Salsa Tártara Mezcla Oriental de Verduras Arroz Integral Rollo Integral Naranja Fresca	Quiche de Espinacas & Champiñones Salchicha de Pollo s/ Pollo Mezcla de Verduras Papitas Baby Baker Manzana Fresca
30				
Bolsa de Avena Integral Pan Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)				
Ensalada de Pollo s/ Pollo, Pasta y Ranch Ensalada California Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual				
Pescado Vegano Salsa Tártara Ejote Pasta Cocida de Corbatas 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.

