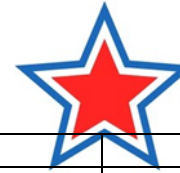
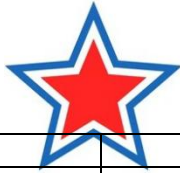


Comidas Asiáticas a Domicilio Menu- Julio 2025



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	**4**
	Cheerios Integrales Huevo Duro (1) Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)	**Celebracion para Dia de la Independencia**
	Ensalada de Pollo, Elote y Pasta Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Trozos de Pina Emp. Individual	Sándwich de Pastel de Carne Pastel de Carne c/ Bollo Integral de Hamburguesa Ensalada de Elote, Haba y Jitomate Mezcla Primavera Cátsup Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual	Ensalada Griega de Quinoa y Pollo c/ Aderezo Balsámico Ensalada de Col Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Pera Emp. Individual	Pechuga de Pollo Salsa BBQ Brócoli Arroz Pilaf Rollo Hawaiano Mandarina Emp. Individual Pastel Crema Limón 1% Leche
	Salteado de Ternera con Arvejas Chinas Brócoli Arroz Jazmín Galletas Saladas Integrales (2pk) Pimiento Rojo Picado Manzana Fresca	Pechuga de Pollo c/ Salsa de Coco y Curry Rebanadas de Zanahorias Fideo de Huevo Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual	Asado de Carne de Cerdo c/ Glaseado Dulce y Cítrico Brócoli y Coliflor Arroz Frito de Pina Manzana Fresca	
7	8	9	10	11
Bolsa de Avena Integral Barra de Granola & Miel Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Queso de Herba Bajo en Grasa Yogurt s/ Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)	Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche	Cheerios Integrales Huevo Duro (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)
Ensalada Mediterránea de Quinoa & Pollo Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual	Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate y Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Italiano Ambrosia s/ Azucar	Ensalada de Cebada con Aderezo de Mango c/ Rebanada de Ternera Mezcla Primavera Ensalada de Elote, Haba y Jitomate Rollo Integral (2) Galletas Saladas Integrales (4pk) Manzana Fresca	Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Ensalada de Betabel & Naranja Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual	Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica c/ Pollo Ensalada Mexicana de Elote, Calabacita y Jitomate Rollo Integral (2) Mandarina Emp. Individual
Albóndigas de Pollo Salsa de Pina & Curry Mezcla California de Verduras Arroz Frito de Pina Mandarina Emp. Individual	Lomo de Cerdo c/ Salsa Glaseada Dulce y Cítrica Brócoli y Zanahoria Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca	Pollo Vietnamita Pollo en Cubos c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Mezcla Capri de Verduras Arroz Jazmín Pina en Trozos Emp. Individual	Cerdo en Salsa de Cinco Especies Verduras Mixtas Arroz Jazmín Rollo Integral (2) Cilantro Picado Naranja Fresca	Camarón & Cerdo en Salsa Picante Chicharos & Zanahorias Arroz Frito de Pina Semillas de Ajonjolí & Cebolla Picada Pera Emp. Individual
14	15	16	17	18
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	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	Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual	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 Jazmín Cebolla Picado Trozos de Pinas Emp. Individual
	Pechuga de Pollo / Salsa de Naranja Bok Choy Salteado Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca			





Comidas Asiáticas a Domicilio Menu- Julio 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
21 Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní & Jalea s/ Azucar 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 y Tofu en Salsa de Caramelo Zanahoria Arroz Integral Manzana Fresca	22 Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & 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 (3) Aderezo Cilantro Limón Naranja Fresca Pollo Kung Pao Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Mezcla Oriental de Verduras Arroz Jazmín Galletas Saladas Integrales 4pk) Pera Emp. Individual	23 Raisin Bran Integral Barra de Granola Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo Arándanos & Albahaca Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Pollo al Curry Mezcla Suprema de Verduras Arroz Jazmín Cebolla Verde Picado c/ Semillas de Ajonjolí Mandarina Emp Individual	24 Waffle Integral w/ Jarabe s/ Azucar Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Ragú de Ternera Brócoli Arroz Integral Cilantro Picado Manzana Fresca	25 Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Sándwich de Pavo Pan Integral (2) c/ Pavo Rebanado Mezcla Primavera Ensalada Estilo Mexicano Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual Salteado de Pollo Frito con Verduras Mezcla Capri de Verduras Zanahorias Fideos de Huevo Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca
28 Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) 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 (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual Filete de Pescado Salsa Vietnamita de Caramelo Elote & Habas Arroz Integral Manzana Fresca Galleta s/ Azucar	29 Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar 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 Pollo en Salsa Jengibre Mezcla Italiana de Verduras Arroz Frito de Pina Durazno Emp. Individual	30 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 (2) c/ Smart Balance Pera Emp. Individual Pescado en Salsa Asiática Mezcla Escandinava Arroz Jazmín Cebolla Picada Manzana Fresca	31 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 & Pesto Ensalada de Elote, Haba, & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual Pollo a la Naranja Bok Choy Salteado Arroz Jazmín Mandarina Emp. Individual	

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.

