

Comidas Hispanos a Domicilio Menu- Julio 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	**4**
	Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo, Elote y Pasta Ensalada de Jitomate & Pepino Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Trozos de Pina Emp. Individual Pavo Molido Salsa de Picadillo Papitas de Cascara Roja Mezcla de Verduras Tortilla de Maiz Blanco Integral (2) Naranja Fresca	Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) 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 Fajitas de Ternera Ternera c/ Mezcla de Verduras para Fajitas Brócoli Arroz Cilantro Limón Tortilla de Maiz Blanco Integral (1) Salsa Tomatillo Durazno Emp. Individual	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega de Quinoa y Pollo c/ Aderezo Balsámico Ensalada de Col Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Italiano Pera Emp. Individual Filete de Tilapia Salsa Ranchera Mezcla Invernal de Verduras Arroz Pilaf Tortilla de Maiz Blanco Integral (1) Manzana Fresca	**Celebracion para Dia de la Independencia** Pechuga de Pollo Salsa BBQ Brócoli Arroz Pilaf Rollo Hawaiano Mandarina Emp. Individual Pastel Crema Limón 1% Leche
7	8	9	10	11
Bolsa de Avena Integral Huevo Duro (1) Barra de Granola & Miel Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Mediterránea de Quinoa & Pollo Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual Guisado de Pollo Verde Zanahoria Frijol Pinto Galletas Saladas Integrales (4pk) Naranja Fresa	Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar Huevo Duro (1) Queso de Herba Bajo en Grasa Yogurt s/ Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate y Pepino Pan Integral (2) Ambrosia s/ Azucar Lomo de Cerdo c/ Salsa Verde Camote Brócoli y Zanahoria Arroz a la Española Mini Tortillas de Maiz Blanco Integral (2) Manzana Fresca	Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche Ensalada de Cebada con Aderezo de Mango c/ Rebanada de Ternera Mezcla Primavera Ensalada de Elote, Haba y Jitomate Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo Casero Ranch Manzana Fresca Pollo en Cubos c/ Salsa en Trozos Mezcla Capri de Verduras Arroz Jazmin Pina en Trozos Emp. Individual	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní & Jarabe s/ Azucar Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Ensalada de Betabel & Naranja Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual Tacos de Pescado Mini Tortillas de Maiz Blanco (4) w/ Tiras de Pescado (3) Pico de Gallo Mezcla de Verduras Papitas Baby Baker Mandarina Emp. Individual	Raisin Bran Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica c/ Pollo Ensalada Mexicana de Elote, Calabacita y Jitomate Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual Pollo en Cubos Salsa Ranchera Chicharos & Zanahorias Arroz a la Mexicana Tortilla de Maiz Blanco Integral (2) Pera Emp. Individual
14	15	16	17	18
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 Maiz Blanco Integral (1) Durazno Emp. Individual	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 Maiz Blanco Integral (1) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	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 & 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 Maiz Blanco Integral (2) Arroz a la Mexicana Manzana Fresca	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	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 Maiz Blanco Integral(1) Arroz Integral Trozos de Pinas Emp. Individual





Comidas Hispanos a Domicilio Menu- Julio 2025

LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní & 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	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 Jazmin Galletas Saladas Integrales (2pk) Pera Emp. Individual	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	Waffle Integral c/ Jarabe 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	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 Guisado de Pollo Verde Mezcla de Verduras de Fajitas Frijol Pinto Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca
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	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	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	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	 

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.