

Comidas sin Lactosa a Domicilio Menu- Julio 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	**4**
	Cheerios Integrales Barra de Granola y Miel Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2)	Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2)	Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja y Pina & Leche s/ Lactosa (2)	**Celebracion para Día de la Independencia**
	Ensalada de Pollo, Elote y Pasta Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Trozos de Pina Emp. Individual	Hamburguesa de Ternera Bollo Integral de Hamburguesa c/ Patty de Ternera Mezcla Primavera Ensalada de Elote, Haba y Jitomate Mayonesa & Mostaza Mandarina Emp. Individual	Ensalada Griega de Quinoa y Pollo s/ Lactosa c/ Aderezo Balsámico Ensalada de Col Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pera Emp. Individual	Pechuga de Pollo Salsa BBQ Brócoli Arroz Pilaf Rollo Hawaiano (2) Mandarina Emp. Individual Pastel de Cerezas Leche sin Lactosa
	Estofado de Pavo Salsa Gravy Marrón s/ Lactosa Chicharos y Zanahoria Pure de Papa s/ Lactosa Galletas Saladas Integrales (2pk) Naranja Fresca	Pechuga de Pollo c/ Salsa de Coco y Curry s/ Lactosa Rebanadas de Zanahorias Fideo de Huevo Galletas Saladas Integrales (4pk) Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual	Asado de Ternera c/ Salsa Gravy Marrón s/ Lactosa Espinaca Cocida Arroz Integral Manzana Fresca	
7	8	9	10	11
Bolsa de Avena Integral Barra de Granola & Miel Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja y Pina & Leche s/ Lactosa (2)	Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Pan Integral	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní & Jalea s/ Azucar Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (2)	Raisin Bran Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2)
Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate y Pepino Pan Integral (2)	Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa	Ensalada Heart Healthy de Garbanzo s/ Lactosa	Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica c/ Pollo
Ensalada Mediterránea de Quinoa & Pollo s/ Lactosa	Ensalada de Jitomate y Pepino Pan Integral (2)	Ensalada de Cebada con Aderezo de Mango c/ Rebanada de Ternera	Ensalada de Betabel & Naranja	Ensalada Mexicana de Elote, Calabacita y Jitomate s/ Lactosa
Ensalada de Frijol Negro & Elote	Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Mezcla Primavera	Rollo Integral	Rollo Integral
Mezcla Primavera	Lomo de Cerdo c/ Salsa Glaseada Crítica y Dulce	Ensalada de Elote, Haba y Jitomate	Durazno Emp. Individual	Mandarina Emp. Individual
Rollo Integral (2)	Camote	Rollo Integral (2)	Tacos de Pescado	Pollo en Cubos
Durazno Emp. Individual	Brócoli y Zanahoria	Manzana Fresca	Mini Tortillas de Maíz Blanco (4)	Salsa Ranchera
Albóndigas s/ Carne	Rollo Integral (2)	Pollo Vietnamita	w/ Tiras de Pescado (3)	Chicharos & Zanahorias
Salsa de Pina Huli Huli	Manzana Fresca	Pollo en Cubos c/ Salsa Vietnamita de Caramelo	Pico de Gallo	Arroz a la Mexicana
Zanahoria		Mezcla Capri de Verduras	Mezcla de Verduras	Tortilla de Maíz Blanco Integral (2)
Orzo Pilaf de Verduras		Arroz Jazmín	Papitas Baby Baker	Pera Emp. Individual
Naranja Fresca		Pina en Trozos Emp. Individual	Mandarina Emp. Individual	
	15	16	17	18
Mini Bagel Integral	Pan Integral w/ Jalea s/ Azucar	Raisin Bran Integral	Cheerios Integrales	Pan Integral (2) w/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar
Yogurt s/ Lactosa (2)	Bolsa de Avena Integral	Yogurt s/ Lactosa (2)	Pan Integral	Jalea s/ Azucar
Jugo de Naranja y Pina & Leche s/ Lactosa (2)	Yogurt s/ Lactosa (2)	Jugo de Naranja y Pina & Leche s/ Lactosa (2)	Yogurt s/ Lactosa (2)	Yogurt s/ Lactosa (2)
Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2)	Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2)	Jugo de Naranja y Pina & Leche s/ Lactosa (2)	Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2)	Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2)
Ensalada de Tuna	Ensalada de Pollo y Pasta s/ Lactosa c/ Aderezo de Semilla de Amapola	Sándwich de Pavo	Hamburguesa de Ternera	Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch s/ Lactosa
Ensalada de Frijol Negro y Lentejas c/ Aderezo de Comino y Limón	Ensalada de Farro a la Hierbas c/ Nueces y Queso Feta	Pan Integral (2) c/ Pavo Asado y Mezcla Primavera	Bollo Integral de Hamburguesa w/ Patty de Ternera	Ensalada de Calabacitas & Jitomate
Pan Integral (2)	Mezcla Primavera	Ensalada de Pimiento Verde & Jitomate	Mezcla Primavera	Mezcla de Primavera
Manzana Fresca	Galletas Saladas Integrales (2pk)	Mayonesa & Mostaza	Ensalada de Frijol Negro & Elote	Manzana Fresca
Rebanadas de Pavo c/ Salsa Gravy s/ Lactosa	Mandarina Emp. Individual	Pera Emp. Individual	Mayonesa & Mostaza	Guisado de Enchiladas Vegetarianas s/ Lactosa
Camote	Pasta Tricolor c/ Salsa de Jitomates	Barbacoa de Ternera	Chabacanos en Conserva	Brócoli & Zanahoria
Mezcla Escandinava de Verduras	Deshidratados s/ Lactosa & Pechuga de Pollo	Pico de Gallo	Pollo Huli Huli	Tortilla de Maíz Blanco Integral (2)
Rollo Integral	Elote & Zanahorias	Mezcla Fiesta de Verduras	Pollo en Cubos w/ Salsa de Pina Huli Huli	Arroz Integral
Durazno Emp. Individual	Rollo Integral	Mini Tortillas de Maíz Blanco (2)	Mezcla Oriental de Verduras	Trozos de Pinas Emp. Individual
	Naranja Fresca	Arroz a la Mexicana	Fideos de Huevos Fritos en Sartén	
		Manzana Fresca	Galletas Saladas Integrales (2pk)	
			Naranja Fresca	





Comidas sin Lactosa a Domicilio Menu- Julio 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
21	22	23	24	25
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)	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	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	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	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
Ensalada Vietnamita de Pollo Ensalada de Arroz Confetti Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual	Pollo Kung Pao Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Mezcla Oriental de Verduras Arroz Jazmin Galletas Saladas Integrales 4pk) Pera Emp. Individual	Carne c/ Chile (Ternera c/ Salsa de Chili) Mezcla Escandinava de Verduras Zanahorias Frijol Pinto Arroz a la Mexicana Tortilla de Maiz Blanco (2) Peras Emp. Individual	Tinga de Pollo w/ Salsa de Tinga Rebanadas de Zanahorias Arroz a la Española Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Manzana Fresca	Asado de Ternera Salsa Gravy s/ Lactosa Camote Espinaca Cocida Rollo Integral (2) Naranja Fresca
28	29	30	31	
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	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	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	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	
Filete de Pescado Salsa Ranchera Elote & Habas Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Arroz a la Mexicana Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Pasta Penne c/ Salsa Marinara Pavo Molido s/ Lactosa Mezcla Italiana de Verduras Trozos de Pinas Emp. Individual	Carnitas de Cerdo c/ Salsa de Tomatillo Mezcla Fiesta de Verduras Arroz Cilantro Limón Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Manzana Fresca	Asado de Ternera c/ Salsa Gravy de Champiñones s/ Lactosa Brócoli & Zanahoria Pure de Papa s/ Lactosa Galletas Saladas Integrales (4pk) 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.

