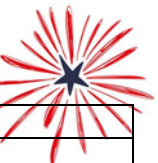


Comidas Multicultural a Domicilio Menu- Julio 2025



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo, Elote y Pasta Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Italiano Trozos de Pina Emp. Individual Pavo Asado c/ Salsa Gravy Marrón Chicharos y Zanahorias Muffin de Maíz Integral Galletas Saladas Integrales (4pk) Naranja Fresca	2 Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en 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 Pechuga de Pollo c/ Salsa de Coco y Curry Rebanadas de Zanahorias Fideo de Huevo Galletas Saladas Integrales (4pk) Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual	3 Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega de Quinoa y Pollo c/ Aderezo Balsámico Ensalada de Col Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Italiano Pera Emp. Individual Asado de Ternera c/ Salsa Gravy Marrón Espinaca Cocida Pasta de Corbatas Manzana Fresca	**4** **Celebracion para Día de la Independencia** Pechuga de Pollo Salsa BBQ Brócoli Arroz Pilaf Rollo Hawaiano Mandarina Emp. Individual Pastel Crema Limón 1% Leche
7 Bolsa de Avena Integral 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 c/ Smart Balance Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual Albóndigas de Pollo Salsa de Pina Huli Huli Mezcla de Verduras California Orzo Pilaf de Verduras Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca	8 Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Queso de Herba Bajo en Grasa Yogurt Bajo en 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 Glaseada Crítica y Dulce Camote Brócoli y Zanahoria Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Manzana Fresca	9 Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) 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 Vietnamita Pollo en Cubos c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Mezcla Capri de Verduras Arroz Jazmin Pina en Trozos Emp. Individual	10 Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní & Jarabe s/ Azúcar 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 Maíz Blanco (4) w/ Tiras de Pescado (3) Pico de Gallo Mezcla de Verduras Papitas Baby Baker Mandarina Emp. Individual	11 Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en 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 & Zanahoria Arroz a la Mexicana Tortilla de Maíz Blanco Integral (2) Pera Emp. Individual
14 Mini Bagel c/ Cream Cheese Yogurt Bajo en Grasa (2) 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 Rebanadas de Pavo c/ Salsa Gravy de Pavo Camote Mezcla Escandinava de Verduras Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual	15 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) 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 Pasta Tricolor c/ Salsa de Jitomates Deshidratados & Pechuga de Pollo Elote & Zanahorias Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca	16 Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Sándwich de Pavo Asado Pan Integral (2) c/ Pavo Asado y 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 Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Manzana Fresca	17 Muffin de Arándanos Yogurt Bajo en 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 Mayonesa & Mostaza Chabacanos en Conserva 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	18 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) Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch Ensalada de Calabacitas & Jitomate Mezcla de Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Aderezo Italiano Manzana Fresca Guisado Enchiladas Vegetarianas Brócoli & Zanahoria Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Arroz Integral Trozos de Pinas Emp. Individual





Comidas Multicultural 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 Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)	Huevo Duro (2) Raisin Bran Integral Barra de Granola Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)	Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)
Ensalada Vietnamita de Pollo Ensalada de Arroz Confetti Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual	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	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	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	Sándwich de Pavo Pan Integral (2) c/ Pavo Rebanado Ensalada Estilo Mexicano Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual
Huevo Duro (1) Salchicha de Pollo (1) Papitas Baby Baker Mezcla Capri de Verduras Galletas Saladas Integrales (4pk) Manzana Fresca	Pollo Kung Pao Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Mezcla Oriental de Verduras Arroz Jazmin Galletas Saladas Integrales 4pk) Pera Emp. Individual	Ravioles de Queso c/ Salsa Marinara Brócoli Mezcla Italiana de Verduras Mandarina 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 Burgundy Camote Espinaca Cocida Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca
28	29	30	31	
Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	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)	Pan Integral c/ Queso Cottage Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)	Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance 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 c/ Smart Balance Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual	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	Ensalada Griega c/ Garbanzo & Pollo Ensalada de Calabacita & Jitomate Rollo Integral c/ Smart Balance Pera Emp. Individual	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 Arroz a la Mexicana Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual	Pasta Penne w/ Salsa Marinara Pavo Molido Bajo en Sodio Mezcla Italiana de Verduras Queso Parmesano (1pkt) Pinas en Trozos Emp. Individual	Carnitas de Cerdo c/ Salsa de Tomatillo Mezcla Fiesta de Verduras Arroz Cilantro Limón Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Manzana Fresca	Filete Salisbury c/ Salsa Gravy de Champiñones Cortes de Brócoli Pure de Papa 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.