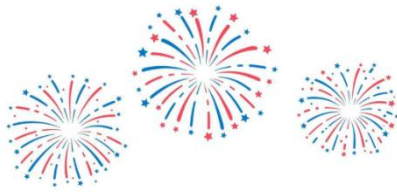


Comidas Vegetarianas a Domicilio Menu- Julio 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Cheerios Integrales Pan Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pasta, Pollo s/ Pollo, & Elote Ensalada de Jitomate & Pepino Galletas Saladas Integrales (2pk) Pina en Trozos Emp. Individual Tiras de Pollo s/ Pollo Chile Verde Brócoli Frijol Pinto Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Naranja Fresca	2 Bolsa de Avena Integral Huevo Duro (2) Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Hamburguesa de Carne s/ Carne Bollo Integral de Hamburguesa c/ Patty de Hamburguesa Carne s/ Carne Ensalada de Elote, Haba & Jitomate Mayonesa & Mostaza Mandarina Emp. Individual Chili Jardinera c/ Frijol de Kidney Zanahoria Mezcla de Verduras Rollo Integral (2) Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual	3 Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/ Azucar Huevo Duro (1) Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega de Quinoa y Pollo s/ Pollo c/ Aderezo Balsámico Ensalada de Col Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Pera Emp. Individual Lasaña Vegetariana Brócoli & Zanahoria Arroz Integral Manzana Fresca	**1** **Celebracion para Dia de la Independencia** Tiras de Pollo s/ Pollo Salsa BBQ Brócoli Arroz Pilaf Rollo Hawaiano Mandarina Emp. Individual Pastel Crema Limón 1% Leche
7 Bolsa de Avena Integral Pan Integral 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 Patty Empanizado de Pollo s/ Pollo Salsa Gravy Country Vegetariana con Champiñones Chicharos & Zanahoria Orzo Pilaf con Verduras Naranja Fresca	8 Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar Queso de Herba Bajo en Grasa Yogurt s/ Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada Clásica de Huevo Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual Filete Vegano de Pescado Salsa Diane Vegetariana Mezcla de Verduras Pasta Fettuccini Rollo Integral Manzana Fresca	9 Bolsa de Avena Integral Huevo Duro (1) Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche Ensalada de Cebada con Aderezo de Mango c/ Pollo s/ Pollo Mezcla Primavera Ensalada de Elote, Haba y Jitomate Rollo Integral (2) Galletas Saladas Integrales (4pk) Manzana Fresca Guisado de Enchiladas Vegetarianas Mezcla de Verduras Capri Arroz al Cilantro Limón Vegetariano Peras Emp. Individual	10 Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní & Jalea s/ Azucar Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Ensalada de Betabel & Naranja Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Tofu c/ Salsa Kung Pao Chicharos & Zanahorias Arroz Jazmin Naranja Fresca	11 Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica c/ Pollo s/ Pollo Ensalada Mexicana de Elote, Calabacita y Jitomate Rollo Integral (2) Mandarina Emp. Individual Frittata de Pimiento, Calabacita & Queso Tiras de Pollo Vegano Mezcla Invierno de Verduras Arroz a la Mexicana Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Manzana Fresca
14 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	15 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 Raviolos c/ Queso c/ Salsa Marinara & Tiras de Pollo Vegano Elote & Zanahorias Polenta Rollo Integral Durazno Emp. Individual	16 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	17 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	18 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 Maíz Blanco Integral (2) Arroz Integral Trozos de Pinas Emp. Individual





Comidas Vegetarianas 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 Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)	Cheerios Integral Barra de Granola Integral Yogurt s/ Grasa (2)	Pan Integral (2) w/ Mantequilla de Maní & Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Grasa (2)	Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2)
Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Tazón Vegetariano de Taco (Pollo s/ Pollo, Frijoles Pinto, Elote, Queso Rallado)	Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)	Jugo de Naranja & 1% Leche (2)
Ensalada Vietnamita de Pollo s/ Pollo	Mezcla Primavera	Ensalada de Pollo s/ Pollo Arándanos & Albahaca	Ensalada Griega de Quinoa & Pollo s/ Pollo c/ Aderezo Balsámico	Ensalada Clásica de Huevo
Ensalada de Arroz Confetti	Ensalada Mexicana de Quinoa	Ensalada Asiática de Pepino	Ensalada Healthy de Verduras	Ensalada Estilo Mexicano
Rollo Integral (2)	Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (3)	Mezcla Primavera	Mezcla Primavera	Mezcla Primavera
Durazno Emp. Individual	Aderezo Cilantro Limón	Rollo Integral (2)	Rollo Integral (2)	Pan Integral (2)
Huevos Duro (2)	Naranja Fresca	Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Durazno Emp. Individual	Pera Emp. Individual
Papitas Baby Baker	Patty Empanizado de Pollo s/ Pollo	Chuleta de Tofu	Quiche de Espinacas & Champiñones	Tiras de Pollo s/ Pollo
Mezcla Capri de Verduras	Salsa Vegetariano de Chabacano	Salsa Vegetariana de Coco y Curry	Mezcla Escandinavas de Verduras	Salsa Criolla Vegetariana
Bolsa de Avena Integral	Elote & Habas	Zanahoria	Arroz Vegetariano a la Española	Mezcla de Verduras
Manzana Fresca	Rollo Integral	Arroz Integral	Naranja Fresca	Rollo Integral
	Arroz Jazmin	Mandarina Emp Individual		Fettuccini
	Pera Emp. Individual			Naranja Fresca
28	29	30	31	
Bolsa de Avena Integral	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar	Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar	Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance	
Yogurt s/ Grasa (2)	Jalea s/ Azucar	Cheerios Integrales	Balance	
Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Yogurt s/ Grasa (2)	Yogurt s/ Grasa (2)	Bolsa de Avena Integral	
Ensalada de Pollo s/ Pollo al Estragón c/ Aderezo de Yogurt	Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)	Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)	Yogurt Bajo en Grasa (2)	
Ensalada de Jitomate & Pepino	Ensalada de Pollo s/ Pollo y Pasta c/ Aderezo de Semilla de Amapola	Ensalada Griega c/ Garbanzo & Pollo s/ Pollo	Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	
Mezcla Primavera	Ensalada de Calabacita & Jitomate	Ensalada de Calabacita & Jitomate	Ensalada Cremosa de Pollo s/ Pollo & Pesto	
Rollo Integral c/ Smart Balance	Ensalada de Brócoli & Pimiento	Rollo Integral c/ Smart Balance	Ensalada de Elote, Haba, & Jitomate	
Aderezo Italiano	Mezcla Primavera	Pera Emp. Individual	Rollo Integral (2)	
Mandarina Emp. Individual	Rollo Integral (2)	Tiras de Pollo s/ Pollo	Durazno Emp. Individual	
Sub de Pescado	c/ Smart Balance	c/ Salsa Ranchera	Albóndigas s/ Carne	
Salsa Ranchera	Aderezo Italiano	Mezcla Fiesta de Verduras	Salsa de Gravy Marrón de Champiñones	
Elote & Habas	Naranja Fresca	Arroz al Cilantro Limón Vegetariano	Cortes de Brócoli & Zanahorias	
Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (4)	Pasta Penne w/ Salsa Marinara	Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2)	Pure de Papa	
Arroz a la Mexicana Integral Vegetariana	Tiras de Pollo s/ Pollo	Manzana Fresca	Rollo Integral	
Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Mezcla Italiana de Verduras		Mandarina Emp. Individual	
	Queso Parmesano (1pkt)			
	Pinas en Trozos 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.

