

Comidas Asiáticas a Domicilio Menú- Agosto 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Huevo Duro (1) Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Orange-Pineapple Juice & 1% Milk (2) Ensalada Mediterránea de Atún Ensalada de Elote & Jitomate c/ Aderezo de Pesto Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Casero Ranch Naranja Fresca Ternera de Pimiento & Ajo Ternera c/ Salsa de Pimiento & Ajo Rebanadas de Zanahoria Arroz Integral Galletas Saladas Integrales (4pk) Pinas en Trozos Emp. Individual
4 Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo c/ Ejote & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) Pera Emp. Individual Ternera en Cubos Salsa para Estofado Estofado de Verduras Brócoli Arroz Jazmín Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	5 Bolsa de Avena Integral Huevo Duro (2) Pan Integral Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mandarina Emp. Individual Camarón y Carne de Cerdo en Salsa Picante Mezcla Suprema de Verduras Salteadas Arroz Integral Semillas de Ajonjolí y Cebolla Picada Naranja Fresca	6 Cheerios Integrales Pan Integral Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Tailandesa Crujiente & Cítrica c/ Asado de Ternera Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual Pollo en Salsa de Tamarindo Brócoli y Zanahoria Arroz Jazmín Semillas de Ajonjolí Manzana Fresca	7 Bolsa de Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Taco de Ternera (Ternera Molida, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo Cilantro Limón Trozos de Pina Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa de Limoncillo Mezcla Oriental de Verduras Arroz Integral Naranja Fresca	8 Raisin Bran Integral Barra de Granola & Miel Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Pollo en Cubos Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual Pescado en Salsa de Jitomate Chicharos & Zanahorias Arroz Pilaf Cebolla Verde Picada Manzana Fresca
11 Pan Integral w/ Jalea s/ Azúcar Bolsa de Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt s/ Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo, Pasta y Ranch Ensalada California Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual Pescado Empanizado Salsa Glaseada Dulce y Cítrico Gai Lan Salteado Arroz Integral Manzana Fresca	12 Cheerios Integrales Huevo Duro (1) Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo, Elote y Pasta Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Trozos de Pina Emp. Individual Salteado de Ternera con Arvejas Chinas Brócoli Arroz Jazmín Galletas Saladas Integrales (2pk) Pimiento Rojo Picado Manzana Fresca	13 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) Durazno Emp. Individual	14 Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar 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 (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Pera Emp. Individual Asado de Carne de Cerdo c/ Glaseado Dulce y Cítrico Brócoli y Coliflor Arroz Frito de Pina Manzana Fresca	**15** Cheerios Integrales Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Chef (Rebanadas de Pavo, Huevo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Suizo Rallado) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Casero Ranch Manzana Fresca **Comida Festiva de Celebración Occidental** Tiras de Pollo c/ Salsa Teriyaki Brócoli Arroz Jasmin Pina en Trozos Emp. Individual Pudín Cremosa de Mango





Comidas Asiáticas a Domicilio Menú- Agosto 2025

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Bolsa de Avena Integral Barra de Granola y 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 y Pollo Ensalada de Frijol Negro y 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
25	26	27	28	29
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 Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual	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 Pechuga de Pollo / Salsa de Naranja Bok Choy Salteado Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca	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

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.

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org