



Comidas Multicultural a Domicilio Menú- Agosto 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				Huevo Duro (1) Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 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 Terneras en Cubos c/ Salsa de Pimiento & Ajo Rebanadas de Zanahoria Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Pinas en Trozos Emp. Individual
4	5	6	7	8
Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en 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 Gravy de Estofado Brócoli Verduras Estofadas Arroz Jazmín Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Bolsa de Avena Integral Huevo Duro (2) Pan Integral Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera & Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual Rebanadas de Pavo c/ Salsa Florentina Mezcla Italiana de Verduras Fettuccini Rollo Integral (2) Naranja Fresca	Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Tailandesa Crujiente & Cítrica c/ Asado de Ternera Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Cerdo Deshebrado c/ Salsa de Tomate Frijol Pinto Elote & Habas Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Manzana Fresca	Bolsa de Avena Integral Pan Integral Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Taco de Ternera (Ternera Molida, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Aderezo Cilantro Limón Pina en Trozos Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa de Limoncillo Mezcla Oriental de Verduras Arroz Integral Rollo Integral (2) Naranja Fresca	Raisin Bran Integral Barra de Granola y Miel Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Pollo en Cubos Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo Italiano Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual Quiche de Espinaca & Champiñones Salchicha de Pollo (1) Mezcla de Verduras Rollo Integral (2) Manzana Fresca
11	12	13	14	**15**
Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo, Pasta y Ranch Ensalada California Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual Pescado Empanizado Broccoli & Pico de Gallo Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Arroz a la Española Manzana Fresca	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	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	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	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 Celebracion Occidental** Tiras de Pollo c/ Salsa Teriyaki Brócoli Arroz Jasmin Pina en Trozos Emp. Individual Pudin Cremosa de Mango





Comidas Multicultural a Domicilio Menú- Agosto 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18	19	20	21	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/ Azúcar & Smart Balance Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)	Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní & Jarabe s/ Azúcar Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)	Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)
Ensalada Mediterránea de Quinoa y Pollo Ensalada de Frijol Negro y Elote Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual	Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate y Pepino Pan Integral (2) Ambrosia s/ Azúcar	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	Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Ensalada de Betabel & Naranja Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual	Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica c/ Pollo Ensalada Mexicana de Elote, Calabacita y Jitomate
Albóndigas de Pollo c/ Salsa de Pina Huli Huli Mezcla California de Verduras Orzo Pilaf c/ Verduras Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca	Lomo de Cerdo c/ Salsa Glaseada Crítica y Dulce Camote Brócoli y Zanahoria Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Manzana Fresca	Pollo Vietnamita Pollo en Cubos c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Mezcla Capri de Verduras Arroz Jazmin Pina en Trozos Emp. Individual	Tacos de Pescado Mini Tortillas de Maíz Blanco (4) w/ Palitos de Pescado (3) Pico de Gallo Mezcla de Verduras Papitas Baby Baker Mandarina Emp. Individual	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
25	26	27	28	29
Mini Bagel c/ Cream Cheese Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)	Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)	Muffin de Arándanos Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Pan Integral (2) w/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en 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 Pan Integral (2) 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 Chabacanos en Conserva	Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch Ensalada de Calabacitas & Jitomate Mezcla de Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Aderezo Italiano Manzana Fresca
Rebanadas de Pavo c/ Salsa Gravy de Pavo Camote Mezcla Escandinava de Verduras Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual	Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual	Barbacoa de Ternera Pico de Gallo Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana 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 de Chocolate s/ Azúcar	Guisado Enchiladas Vegetarianas Brócoli & Zanahoria Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Arroz Integral 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