

Comidas Vegetarianas a Domicilio Menú- Agosto 2025

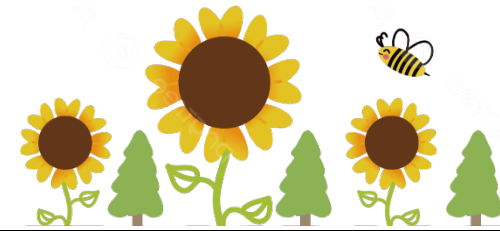
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
  				1 Huevo Duro (1) Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Milk (2) Ensalada Provenzal Vegetariana de Tofu Ensalada de Elote & Jitomate c/ Aderezo de Pesto Mezcla Primavera Pan Integral (2) Naranja Fresca Sub de Ternera c/ Salsa Vegetariana de Pimienta & Ajo Rebanadas de Zanahoria Arroz Integral Rollo Integral Pinas en Trozos Emp. Individual
4 Huevo Duro (1) Cheerios Integrales Pan Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo s/ Pollo c/ Ejote & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Pera Emp. Individual Hamburguesa sin Carne de Frijol Negro Salsa Gravy Country de Champiñones Vegana Brócoli & Zanahoria Arroz Integral Mezcla de Frutas Tropical 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 Patty Empanizada de Pollo s/ Pollo Salsa Gravy Vegetariana Mezcla Italiana de Verduras Fettuccini Mandarina Emp. Individual	6 Cheerios Integrales Huevo Duro (1) Pan Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Tailandesa Crujiente & Cítrica c/ Tira de Pollo Vegana Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Guisado de Enchiladas Vegetarianas Chicharos & Zanahorias Arroz al Cilantro Limón Pera Emp. Individual	7 Bolsa de Avena Integral Pan Integral Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada Vegana de Taco (Sub de Pollo s/ Pollo, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Pina en Trozos Emp. Individual Filete Vegano de Pescado Salsa Tártara Mezcla Oriental de Verduras Arroz Integral Rollo Integral Naranja Fresca	8 Cheerios Integrales Barra de Granola y Miel Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Sub de Pollo s/ Pollo Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Rollo Integral (2) Galletas Saladas Integrales (4pk) Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual Quiche de Espinacas & Champiñones Salchicha de Pollo s/ Pollo Mezcla de Verduras Papitas Baby Baker Manzana Fresca
11 Bolsa de Avena Integral Pan Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo s/ Pollo, Pasta y Ranch Ensalada California Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Pescado Vegano Salsa Tártara Ejote Pasta Cocida de Corbatas Manzana Fresca	12 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	13 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	14 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	**15** Cheerios Integrales Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Chef Vegano (Trozos de Pollo s/ Pollo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Suizo Rallado) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo Casero Ranch Manzana Fresca **Comida Festiva de Celebracion Occidental** Tiras de Pollo sin Pollo c/ Salsa Teriyaki Brócoli Arroz Jasmin Pina en Trozos Emp. Individual Pudín Cremosa de Mango

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER





Comidas Vegetarianas a Domicilio Menú- Agosto 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18	19	20	21	22
Bolsa de Avena Integral Pan Integral Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar Queso de Herba Bajo en Grasa Yogurt s/ Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)	Bolsa de Avena Integral Huevo Duro (1) Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní & Jalea s/ Azucar Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)	Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)
Ensalada Mediterránea de Quinoa y Pollo s/ Pollo Ensalada de Frijol Negro y Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual	Ensalada Clásica de Huevo Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual	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	Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Ensalada de Betabel & Naranja Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual	Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica c/ Pollo s/ Pollo Ensalada Mexicana de Elote, Calabacita y Jitomate Rollo Integral (2) Mandarina Emp. Individual
Patty Empanizado de Pollo s/ Pollo Salsa Gravy Country Vegetariana con Champiñones Chicharos & Zanahorias Orzo Pilaf con Verduras Naranja Fresca	Filete Vegano de Pescado Salsa Diane Vegetariana Mezcla de Verduras Pasta Fettuccini Rollo Integral Manzana Fresca	Guisado de Enchiladas Vegetarianas Mezcla de Verduras Capri Arroz al Cilantro Limón Vegetariano Peras Emp. Individual	Tofu c/ Salsa Kung Pao Chicharos & Zanahorias Arroz Jazmín Naranja Fresca	Frittata de Pimiento, Calabacita & Queso Tiras de Pollo Vegano Mezcla Invierno de Verduras Arroz a la Mexicana Vegetariana Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Manzana Fresca
25	26	27	28	29
Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Huevo Duro (1) Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)	Bolsa de Avena Integral Pan Integral Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en 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)	Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 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	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	Ensalada de Pasta, Pollo s/ Pollo & Elote Ensalada de Pimiento Verde & Jitomate Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Pera Emp. Individual	Hamburguesa Vegetariana Bollo Integral de Hamburguesa w/ Patty de Hamburguesa s/ Carne Mezcla Primavera Ensalada de Frijol Negro & Elote Mayonesa & Mostaza Chabacanos en Conserva	Ensalada de Pollo s/ Pollo, Pasta & Ranch Ensalada de Calabacitas & Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca
Filete Vegano de Pescado c/ Jitomates Savory Estofados Vegetariano Mezcla Escandinava de Verduras Arroz Integral Chabacanos en Conserva	Ravioles c/ Queso c/ Salsa Marinara & Tiras de Pollo Vegano Elote & Zanahorias Polenta Rollo Integral Durazno Emp. Individual	Albóndigas s/ Carne Glaseado Cítrico & Dulce Mezcla Fiesta de Verduras Arroz al Cilantro Limón Vegetariano Rollo Integral (2) Manzana Fresca	Chuleta de Tofu Salsa Asiática Mezcla Oriental de Verduras Arroz Pilaf Vegetariano Mandarina Emp. Individual	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

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.

