



Comidas Asiática a Domicilio Menú- Septiembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 **Celebración para Día del Trabajo**	2	3	4	5
Pechuga de Pollo & Gravy Marrón Elote Arroz Pilaf Rollo Integral (1) Manzana Fresca Taza de Pastel Crema Limón 1% Leche	Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) 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 Pollo Kung Pao Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Pao Mezcla Oriental de Verduras Arroz Jazmín Galletas Saladas Integrales 4pk) Pera Emp. Individual	Raisin Bran Integral Barra de Granola Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo Arándanos & Albahaca Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Pollo al Curry Mezcla Suprema de Verduras Arroz Jazmín Cebolla Verde Picado c/ Semillas de Ajonjolí Mandarina Emp Individual	Waffle Integral w/ Jarabe s/ Azucar Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Ragú de Ternera Brócoli Arroz Integral Cilantro Picado Manzana Fresca	Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Sándwich de Pavo Pan Integral (2) c/ Pavo Rebanado Mezcla Primavera Ensalada Estilo Mexicano Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual Salteado de Pollo Frito con Verduras Mezcla Capri de Verduras Zanahorias Fideos de Huevo Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca
8	9	10	11	**12**
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 (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual Filete de Pescado Salsa Vietnamita de Caramelo Elote & Habas Arroz Integral Manzana Fresca Galleta s/ Azucar	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) 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 Pollo en Salsa Jengibre Mezcla Italiana de Verduras Arroz Frito de Pina Durazno Emp. Individual	Pan Integral c/ Queso Cottage Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Jalea s/ Azucar & Smart Balance Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega c/ Garbanzo & Pollo Ensalada de Calabacita & Jitomate Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pera Emp. Individual Pescado en Salsa Asiática Mezcla Escandinava Arroz Jazmín Cebolla Picada Manzana Fresca	Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada de Elote, Haba, & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual Pollo a la Naranja Bok Choy Salteado Arroz Jazmín Mandarina Emp. Individual	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 **Celebración para Día Occidental** Carnitas de Cerdo Salsa BBQ Frijoles Negros & Zanahorias Pan de Maíz & Smart Balance Crisp de Durazno
15	16	17	18	19
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	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	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	Bolsa de Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & 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	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



Comidas Asiáticas a Domicilio Menú- Septiembre 2025

LUNES **22**	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Pan Integral w/ Jalea s/ Azucar 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 **Celebracion para el Primer Día de Otoño** Ternera en Cubos Goulash Mezcla de Verduras California Fideo de Huevo Manzana Fresca Taza de Pastel de Tiramisú	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	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	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar 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	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 Pollo en Salsa de Jengibre Cebolla Verde Picada Verduras Mixtas Arroz Integral Trozos de Pina Emp. Individual
29 Bolsa de Avena Integral Barra de Granola y Miel 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 (2) Durazno Emp. Individual Albóndigas de Pollo Salsa de Pina & Curry Mezcla California de Verduras Arroz Frito de Pina Mandarina Emp Individual	30 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) Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate y Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Italiano Ambrosia s/ Azucar Lomo de Cerdo c/ Salsa Glaseada Dulce y Cítrica Brócoli y Zanahoria Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca			

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.

