



Comidas Hispánicas a Domicilio Menú- Septiembre 2025

LUNES **1**	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>** Celebración para Día del Trabajo **</p> <p>Pechuga de Pollo & Gravy Marrón Elote & Zanahorias Arroz Pilaf Rollo Integral (1) Manzana Fresca Taza de Pastel Crema Limón 1% Leche</p>	<p>Bolsa de Avena Integral Pan Integral Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Tazón de Taco de Cerdo (Cerdo, Frijoles Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Ensalada Mexicana de Quinoa Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Aderezo Cilantro Limón Naranja Fresca</p> <p>Pechuga de Pollo c/ Salsa Ranchera Mezcla Oriental de Verduras Arroz Jazmín Galletas Saladas Integrales (2pk) Pera Emp. Individual</p>	<p>Cheerios Integrales Barra de Granola Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Pollo Arándanos & Albahaca Ensalada Asiática de Pepino Rollo Integral (2) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <p>Carne c/ Chile (Ternera c/ Salsa de Chili) Mezcla Escandinava Zanahoria Frijol Pinto Arroz a la Mexicana Pera Emp. Individual</p>	<p>Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Casero Ranch Durazno Emp. Individual</p> <p>Tinga de Pollo w/ Salsa de Tinga Rebanadas de Zanahorias Arroz a la Española Tortilla de Maíz Blanco Integral (2) Manzana Fresca</p>	<p>Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Sándwich de Pavo Pan Integral (2) c/ Pavo Rebanado Ensalada Estilo Mexicano Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual</p> <p>Guisado de Pollo Verde Mezcla de Verduras de Fajitas Frijol Pinto Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca</p>
<p>8</p> <p>Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa & Queso Cottage Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Pollo al Estragón c/ Aderezo de Yogurt</p> <p>Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla de Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual</p> <p>Filete de Pescado Salsa Ranchera Elote & Habas Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Arroz a la Mexicana Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p>	<p>9</p> <p>Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Huevo Duro (1) Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Pollo y Pasta c/ Aderezo de Semilla de Amapola</p> <p>Ensalada de Brócoli & Pimiento Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Naranja Fresca</p> <p>Enchiladas de Queso c/ Salsa Roja de Enchiladas Chicharos & Zanahorias Arroz a la Española Pinas en Trozos Emp. Individual</p>	<p>10</p> <p>Pan Integral c/ Queso Cottage Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada Griega c/ Garbanzo & Pollo Ensalada de Calabacita & Jitomate Rollo Integral c/ Smart Balance Pera Emp. Individual</p> <p>Carnitas de Cerdo c/ Salsa de Tomatillo Mezcla Fiesta de Verduras Zanahorias Arroz Cilantro Limón Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Manzana Fresca</p>	<p>11</p> <p>Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada de Elote, Haba, & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual</p> <p>Filete Salisbury c/ Salsa Ranchera Cortes de Brócoli Arroz a la Española Mandarina Emp. Individual</p>	<p>**12**</p> <p>Huevo Duro (1) WG Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Milk (2)</p> <p>Ensalada Mediterránea de Atún Ensalada de Elote & Jitomate c/ Aderezo de Pesto Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Casero Ranch Naranja Fresca</p> <p>**Celebración para Día Occidental**</p> <p>Carnitas de Cerdo Salsa BBQ Frijoles Negros & Zanahorias Pan de Maíz & Smart Balance Crisp de Durazno</p>
<p>15</p> <p>Cheerios Integrales Barra de Granola & Miel Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Pollo c/ Ejote & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Pera Emp. Individual</p> <p>Barbacoa de Ternera Pico de Gallo Frijol Pinto Mezcla de Verduras Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p>	<p>16</p> <p>Bolsa de Avena Integral Huevo Duro (2) Yogurt s/ Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Cuscús c/ Queso de Cabra Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual</p> <p>Rebanadas de Pavo c/ Salsa Florentina Mezcla Italiana de Verduras Fettuccini Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Manzana Fresca</p>	<p>17</p> <p>Cheerios Integrales Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada Tailandesa Crujiente & Cítrica c/ Asado de Ternera Rollo Integral c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual</p> <p>Cerdo Deshebrado c/ Salsa de Tomate Frijol Pinto Elote & Habas Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Pera Emp. Individual</p>	<p>18</p> <p>Bolsa de Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Taco de Ternera (Ternera Molida, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo Cilantro Limón Trozos de Pina Emp. Individual</p> <p>Pescado Empanizado & Pico de Gallo Rebanadas de Zanahoria Arroz Integral Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Naranja Fresca</p>	<p>19</p> <p>Cheerios Integrales Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Pollo en Cubos Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo Italiano Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual</p> <p>Carne con Chile Mezcla de Verduras de Fajitas Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Arroz a la Española Manzana Fresca</p>



Comidas Hispanas a Domicilio Menú- Septiembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
22	23	24	25	26
Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt s/ Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Pollo, Pasta y Ranch Ensalada California Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual <hr/> **Celebracion para el Primer Dia de Otoño** Ternera en Cubos Goulash Mezcla de Verduras California Fideo de Huevo Manzana Fresca Taza de Pastel de Tiramisú	Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Pollo, Elote y Pasta Ensalada de Jitomate & Pepino Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Trozos de Pina Emp. Individual <hr/> Pavo Molido Salsa de Picadillo Papitas de Cascara Roja Mezcla de Verduras Tortilla de Maíz Blanco Integral (2) Naranja Fresca	Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> 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 <hr/> Fajitas de Ternera Ternera c/ Mezcla de Verduras para Fajitas Brócoli Arroz Cilantro Limón Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Salsa Tomatillo Durazno Emp. Individual	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada Griega de Quinoa y Pollo c/ Aderezo Balsámico Ensalada de Col Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Italiano Pera Emp. Individual <hr/> Filete de Tilapia Salsa Ranchera Mezcla Invernal de Verduras Arroz Pilaf Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Manzana Fresca	Cheerios Integrales Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> 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 <hr/> Carnitas de Cerdo Salsa de Tomatillo Mezcla de Verduras Arroz con Jitomate & Cilantro Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Trozos de Pina Emp. Individual
29	30			
Bolsa de Avena Integral Huevo Duro (1) Barra de Granola y Miel Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada Mediterránea de Quinoa y Pollo Ensalada de Frijol Negro y Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual <hr/> Guisado de Pollo Verde Zanahoria Frijol Pinto Galletas Saladas Integrales (4pk) Naranja Fresca	Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar Huevo Duro (1) Queso de Herba Bajo en Grasa Yogurt s/ Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate y Pepino Pan Integral (2) Ambrosia s/ Azucar <hr/> Lomo de Cerdo c/ Salsa Verde Camote Brócoli y Zanahoria Arroz a la Española Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) 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.