

Comidas sin Lactosa a Domicilio Menú- Septiembre 2025

LUNES **1**	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
** Celebracion para Dia del Trabajo ** Pechuga de Pollo c/ Gravy Marron s/ Lactosa Arroz Pilaf s/ Lactosa Rollo Integral (1) Manzana Fresca Pastel de Cerezas Leche s/ Lactosa	Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja y Pina & Leche s/ Lactosa (2) Tazón de Taco de Cerdo s/ Lactosa (Cerdo, Frijoles Pinto, Elote, Queso Rallado s/ Lactosa) Mezcla Primavera Ensalada Mexicana de Quinoa Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (3) 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	Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo Arándanos & Albahaca s/ Lactosa Ensalada Asiática de Pepino Rollo Integral Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Carne c/ Chile (Ternera c/ Salsa de Chili) Mezcla Escandinava de Verduras Zanahorias Frijol Pinto Arroz a la Mexicana Tortilla de Maíz Blanco (2) Peras Emp. Individual	Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo s/ Lactosa c/ Aderezo Balsámico Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral Durazno Emp. Individual Tinga de Pollo w/ Salsa de Tinga Rebanadas de Zanahorias Arroz a la Española Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Manzana Fresca	Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Sándwich de Pavo Pan Integral (2) c/ Pavo Rebanado Ensalada Estilo Mexicano s/ Lactosa Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual Asado de Ternera Salsa Gravy s/ Lactosa Camote Espinaca Cocida Rollo Integral (2) Naranja Fresca
8 Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo al Estragón c/ Aderezo de Yogurt s/ Lactosa Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla de Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Balsámico Mandarina Emp. Individual Filete de Pescado Salsa Ranchera Elote & Habas Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Arroz a la Mexicana Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	9 Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo y Pasta s/ Lactosa c/ Aderezo de Semilla de Amapola s/ Lactosa Ensalada de Brócoli & Pimiento Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Balsámico Naranja Fresca Pasta Penne c/ Salsa Marinara Pavo Molido s/ Lactosa Mezcla Italiana de Verduras Trozos de Pinas Emp. Individual	10 Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Griega c/ Garbanzo & Pollo Ensalada de Calabacita & Jitomate Rollo Integral c/ Smart Balance Pera Emp. Individual Carnitas de Cerdo c/ Salsa de Tomatillo Mezcla Fiesta de Verduras Arroz Cilantro Limón Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Manzana Fresca	11 Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada de Elote, Haba, & Jitomate Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual Asado de Ternera c/ Salsa Gravy de Champiñones s/ Lactosa Brócoli & Zanahoria Pure de Papa s/ Lactosa Galletas Saladas Integrales (4pk) Mandarina Emp. Individual	**12** Huevo Duro (1) WG Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa (2) Orange-Pineapple Juice & Milk s/ Lactosa (2) Ensalada Mediterránea de Atún Ensalada de Elote & Jitomate c/ Aderezo de Pesto s/ Lactosa Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Balsámico Naranja Fresca ** Celebracion para Dia Occidental ** Carnitas de Cerdo Salsa BBQ Frijol Negro & Zanahorias Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Crisp de Durazno
15 Cheerios Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo c/ Ejote & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano s/ Lactosa Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pera Emp. Individual Ternera en Cubos Salsa de Estofado s/ Lactosa Verduras Estofadas Brócoli Arroz Jazmín Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	16 Bolsa de Avena Integral Huevo Duro (2) Pan Integral Jugo de Naranja y Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta s/ Lactosa Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Aderezo Balsámico Mandarina Emp. Individual Rebanadas de Pavo c/ Salsa Florentina s/ Lactosa Mezcla Italiana de Verduras Fettuccini Rollo Integral (2) Naranja Fresca	17 Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Tailandesa Crujiente & Cítrica c/ Asado de Ternera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual Cerdo Deshebrado c/ Salsa de Tomate Frijol Pinto Elote & Habas Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Manzana Fresca	18 Bolsa de Avena Integral Pan Integral Yogurt s/ Lactosa Jugo de Naranja y Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Taco de Ternera (Ternera Molido, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado s/ Lactosa) Mezcla Primavera Aderezo Cilantro Limón Trozos de Pina Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa de Limoncillo Mezcla Oriental de Verduras Arroz Integral Rollo Integral (2) Naranja Fresca	19 Raisin Bran Integrales Barra de Granola y Miel Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Pollo en Cubos Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual Quiche de Espinaca & Champiñones s/ Lactosa Salchicha de Pollo (1) Mezcla de Verduras Rollo Integral (2) Manzana Fresca



Comidas sin Lactosa a Domicilio Menú- Septiembre 2025

LUNES **22**	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja y Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo, Pasta y Ranch s/ Lactosa Ensalada California Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Balsámico Durazno Emp. Individual **Celebracion para el Primer Día de Otoño** Ternera en Cubos Goulash s/ Lactosa Mezcla de Verduras California Fideo de Huevo Delicia de Yogurt de Fruta	Cheerios Integrales Barra de Granola y Miel Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo, Elote y Pasta Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Trozos de Pina Emp. Individual Estofado de Pavo Salsa Gravy Marrón s/ Lactosa Chicharos y Zanahoria Pure de Papa s/ Lactosa Galletas Saladas Integrales (2pk) Naranja Fresca	Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Hamburguesa de Ternera Bollo Integral de Hamburguesa c/ Patty de Ternera Mezcla Primavera Ensalada de Elote, Haba y Jitomate Mayonesa & Mostaza Mandarina Emp. Individual Pechuga de Pollo c/ Salsa de Coco y Curry s/ Lactosa Rebanadas de Zanahorias Fideo de Huevo Galletas Saladas Integrales (4pk) Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual	Pan Integral c/ Mantequilla de Mani y Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja y Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Griega de Quinoa y Pollo s/ Lactosa c/ Aderezo Balsámico Ensalada de Col Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pera Emp. Individual Asado de Ternera c/ Salsa Gravy Marrón s/ Lactosa Espinaca Cocida Arroz Integral Manzana Fresca	Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Chef s/ Lactosa (Rebanadas de Pavo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Suizo Rallado s/ Lactosa) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo Casero Ranch s/ Lactosa Manzana Fresca Carnitas de Cerdo Mezcla de Verduras Arroz con Jitomate & Cilantro Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) 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 s/ Lactosa Ensalada de Frijol Negro y Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Albóndigas sin Carne c/ Salsa de Pina Huli Huli Zanahoria Orzo Pilaf de Verduras Naranja Fresca	30 Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja y Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate y Pepino Pan Integral (2) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Lomo de Cerdo c/ Salsa Glaseada Crítica y Dulce Camote Brócoli y Zanahoria Rollo 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.

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org