Comidas Multicultural a Domicilio Menú- Septiembre 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
** Celebracion para Dia del Trabajo** Pechuga de Pollo c/ Gravy Marrón Elote Arroz Pilaf Rollo Integral (1) Manzana Fresca Taza de Pastel Crema Limón 1% Leche	Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja y 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	Huevo Duro (2) 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 Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual --- Ravioles de Queso c/ Salsa Marinara Brócoli Mezcla Italiana de Verduras Mandarina Emp Individual	Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Yogurt Bajo en 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 c/ Smart Balance Aderezo Casero Ranch 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 Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) --- Sándwich de Pavo Pan Integral (2) c/ Pavo Rebanado Ensalada Estilo Mexicano Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual --- Asado de Ternera Salsa Burgundy Camote Espinaca Cocida Rollo Integral (2) 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 c/ Smart Balance Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual --- Filete de Pescado Salsa Ranchera Elote & Habas Arroz a la Mexicana Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuate & Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa 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 --- Pasta Penne w/ Salsa Marinara Pavo Molido Bajo en Sodio Mezcla Italiana de Verduras Queso Parmesano (1pkt) Pinas en Trozos Emp. Individual	Pan Integral c/ Queso Cottage Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (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	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 Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual --- Filete Salisbury c/ Salsa Gravy de Champiñones Cortes de Brócoli Pure de Papa Galletas Saladas Integrales (4pk) Mandarina Emp. Individual	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 --- **Celebracion para Dia Occidental** Carnitas de Cerdo Salsa BBQ Frijoles Negros & Zanahoria Pan de Maíz c/ Smart Balance Crisp de Durazno
15	16	17	18	19
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 Intégrales (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 Mezcla de Verduras Rollo Integral (2) Manzana Fresca

Voluntary Contribution $5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER

Comidas Multicultural a Domicilio Menú- Septiembre 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	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 Bajo en 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 Dia de Otoño** Ternera en Cubos Goulash Ensalada California Fideos de Huevo Manzana Fresca Pastel de Tiramisú en Vaso	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 c/ Smart Balance Aderezo Casero Ranch Manzana Fresca --- Carnitas de Cerdo Salsa de Tomatillo Mezcla de Verduras Arroz con Jitomate & Cilantro Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Pina en Trozos Emp. Individual
29	30			
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 c/ Smart Balance Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual --- Albóndigas de Pollo c/ Salsa de Pina Huli Huli Mezcla California de Verduras Orzo Pilaf c/ Verduras Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca	Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Queso de Herba Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) --- Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate y Pepino Pan Integral (2) Ambrosia s/ Azucar --- Lomo de Cerdo c/ Salsa Glaseada Crítica y Dulce Camote Brócoli y Zanahoria Rollo Integral (2) 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.

Voluntary Contribution $5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org