



Comidas Vegetarianas a Domicilio Menú- Septiembre 2025

LUNES **1**	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>** Celebracion para Dia del Trabajo**</p> <p>Pechuga de Pollo s/ Pollo Elote & Zanahoria Arroz Pilaf Rollo Integral (1) Manzana Fresca Taza de Pastel Crema Limón 1% Leche</p>	<p>Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Tazón Vegetariano de Taco (Pollo s/ Pollo, Frijoles Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Ensalada Mexicana de Quinoa Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (3) Aderezo Cilantro Limón Naranja Fresca</p> <p>Patty Empanizado de Pollo s/ Pollo Salsa Vegetariano de Chabacano Elote & Habas Rollo Integral Arroz Jazmín Pera Emp. Individual</p>	<p>Cheerios Integral Barra de Granola Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Pollo s/ Pollo Arándanos & Albahaca Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <p>Chuleta de Tofu Salsa Vegetariana de Coco y Curry Zanahoria Arroz Integral Mandarina Emp Individual</p>	<p>Pan Integral (2) w/ Mantequilla de Maní & Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada Griega de Quinoa & Pollo s/ Pollo c/ Aderezo Balsámico Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual</p> <p>Quiche de Espinacas & Champiñones Mezcla Escandinavas de Verduras Arroz Vegetariano a la Española Naranja Fresca</p>	<p>Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada Clásica de Huevo Ensalada Estilo Mexicano Mezcla Primavera Pan Integral (2) Pera Emp. Individual</p> <p>Tiras de Pollo s/ Pollo Salsa Criolla Vegetariana Mezcla de Verduras Rollo Integral Fettuccini Naranja Fresca</p>
<p>8</p> <p>Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Pollo s/ Pollo al Estragón c/ Aderezo de Yogurt Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual</p> <p>Sub de Pescado Salsa Ranchera Elote & Habas Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (4) Arroz a la Mexicana Integral Vegetariana Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p>	<p>9</p> <p>Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Pollo s/ 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</p> <p>Pasta Penne w/ Salsa Marinara Tiras de Pollo s/ Pollo Mezcla Italiana de Verduras Queso Parmesano (1pkt) Pinas en Trozos Emp. Individual</p>	<p>10</p> <p>Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada Griega c/ Garbanzo & Pollo s/ Pollo Ensalada de Calabacita & Jitomate Rollo Integral c/ Smart Balance Pera Emp. Individual</p> <p>Tiras de Pollo s/ Pollo c/ Salsa Ranchera Mezcla Fiesta de Verduras Arroz al Cilantro Limón Vegetariano Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Manzana Fresca</p>	<p>11</p> <p>Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada Cremosa de Pollo s/ Pollo & Pesto Ensalada de Elote, Haba, & Jitomate Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual</p> <p>Albóndigas s/ Carne Salsa de Gravy Marrón de Champiñones Cortes de Brócoli & Zanahorias Pure de Papa Rollo Integral Mandarina Emp. Individual</p>	<p>**12**</p> <p>Huevo Duro (1) Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Milk (2)</p> <p>Ensalada Provenzal Vegetariana de Tofu Ensalada de Elote & Jitomate c/ Aderezo de Pesto Mezcla Primavera Pan Integral (2) Naranja Fresca</p> <p>**Celebracion para Dia Occidental**</p> <p>Pechuga de Pollo s/ Pollo Salsa BBQ Frijol Negro & Zanahoria Pan de Elote Crisp de Durazno</p>
<p>15</p> <p>Huevo Duro (1) Cheerios Integrales Pan Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Pollo s/ Pollo c/ Ejote & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Pera Emp. Individual</p> <p>Hamburguesa sin Carne de Frijol Negro Salsa Gravy Country de Champiñones Vegana Brócoli & Zanahoria Arroz Integral Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual</p>	<p>16</p> <p>Bolsa de Avena Integral Huevo Duro (2) Pan Integral Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mandarina Emp. Individual</p> <p>Patty Empanizada de Pollo s/ Pollo Salsa Gravy Vegetariana Mezcla Italiana de Verduras Fettuccini Mandarina Emp. Individual</p>	<p>17</p> <p>Cheerios Integrales Huevo Duro (1) Pan Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada Tailandesa Crujiente & Cítrica c/ Tira de Pollo Vegana Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual</p> <p>Guisado de Enchiladas Vegetarianas Chicharos & Zanahorias Arroz al Cilantro Limón Pera Emp. Individual</p>	<p>18</p> <p>Bolsa de Avena Integral Pan Integral Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <p>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</p> <p>Filete Vegano de Pescado Salsa Tártara Mezcla Oriental de Verduras Arroz Integral Rollo Integral Naranja Fresca</p>	<p>19</p> <p>Cheerios Integrales Barra de Granola y Miel Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Sub de Pollo s/ Pollo Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Rollo Integral (2) Galletas Saladas Integrales (4pk) Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual</p> <p>Quiche de Espinacas & Champiñones Salchicha de Pollo s/ Pollo Mezcla de Verduras Papitas Baby Baker Manzana Fresca</p>



Comidas Vegetarianas a Domicilio Menú- Septiembre 2025

LUNES **22**	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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 **Celebracion para el Primer Dia de Otoño** Ternera en Cubos Goulash Mezcla de Verduras California Fideo de Huevo Manzana Fresca Taza de Pastel de Tiramisu	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	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	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	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 Tira de Pollo s/ Pollo Salsa de Tomatillo Mezcla de Verduras Arroz Vegetariano con Jitomate & Cilantro Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral Pinas en Trozos Emp. Individual
29 Bolsa de Avena Integral Pan Integral Yogurt sin 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 Patty Empanizado de Pollo s/ Pollo Salsa Gravy Country Vegetariana con Champiñones Chicharos & Zanahorias Orzo Pilaf con Verduras Naranja Fresca	30 Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar Queso de Herba Bajo en Grasa Yogurt s/ Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada Clásica de Huevo Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual Filete Vegano de Pescado Salsa Diane Vegetariana Mezcla de Verduras Pasta Fettuccini Rollo Integral Manzana Fresca	 <p>September</p>		

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.