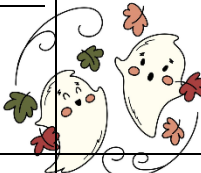




Comidas Asiáticas a Domicilio Menu- Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega con Garbanzo & Pollo Edamame Pan Pita Integral Hummus Peras Emp. Individual Pescado al Horno c/ Salsa de Limoncillo Zanahoria Arroz Pilaf Mandarina Emp. Individual	2 Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Atún Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo a la Italiana Manzana Fresca Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa de Ajo & Pimienta Zanahorias & Elote Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Pina en Trozos Emp. Individual	3 Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada Healthy de Garbanzos Durazno Emp. Individual Pollo con Fideos de Arroz & Verduras Gai Lan Salteado Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca
				
6 Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo c/ Ejotes & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano Rollo Integral (2) Pera Emp. Individual Camarón & Cerdo con Salsa Picante Chicharro & Zanahoria Arroz Integral Manzana Fresca	7 Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mandarina Emp. Individual Pescado en Salsa de Jitomate Mezcla Italiana de Verduras Arroz Integral Durazno Emp. Individual	8 Cheerios Integrales Granola Integral de Chocolate Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja Juice & 1% Leche (2) Ensalada Crujiente & Cítrica c/ Pollo Edamame Rollo Integral (2) Pina en Trozos Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa Limoncillo Mezcla Oriental de Verduras Zanahorias Arroz Jazmin Naranja Fresca	9 Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Carne Molida de Cerdo Frijol Negro & Elote Mezcla de Fajita Asada Mezcla Primavera Rotini Integral Queso Feta Aderezo Cilantro Limón Durazno Emp. Individual Espagueti c/ Salsa Marinara & Carne de Ternera Molida Mezcla Escandinava de Verduras Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	10 Cheerios Integrales Pan Integral (1) Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Quinoa & Pollo c/ Calabaza Butternut Ensalada de Pimiento & Jitomate Edamame Rollo Integral (2) Chabacano Emp. Individual Pollo al Tamarindo Mezcla de Verduras Arroz Jazmin Mandarina Emp. Individual
13 Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual Pescado Empanizado c/ Salsa Glaseada Dulce & Cítrica Gai Lan Salteado Arroz Integral Manzana Fresca	14 Panqueque Integrales (2) c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Chef (Pavo Rebanado, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo Ranch Casero Naranja Fresca Ternera Salteada con Chicharos de Invierno Zanahorias Arroz Jazmin Ambrosia	15 Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete c/ Jalea s/ Azucar Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo & Elote Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo a la Italiana Chabacano Emp. Individual Pollo en Salsa de Jengibre Verduras Mixta Arroz Integral Rollo Integral Pina en Trozos Emp. Individual	16 Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico Mezcla Primavera Jitomate Cherry Pan Pita Integral Hummus Aderezo Balsámica Pera Emp. Individual Pavo Asado c/ Salsa de Aves Chicharos & Zanahorias Orzo Pilaf con Verduras Naranja Fresca	17 Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Sándwich de Pastel de Carne Bollo Integral de Hamburguesa c/ Pastel de Carne Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Cátsup Aderezo Italiano IW Tropical Fruit Mix Pollo en Cubos c/ Salsa Naranja Mezcla Oriental de Verduras Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual





Comidas Asiáticas a Domicilio Menu- Octubre 2025



LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Mediterránea de Pollo & Quinoa Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo a la Italiana Durazno Emp. Individual Pescado al Horno c/ Salsa Cremosa de Ajo Coles de Bruselas Orzo Pilaf con Verduras Naranja Fresca	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Vinagreta Balsámica Ambrosia Lomo de Cerdo c/ Salsa Glaseada Cítrica & Dulce Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca	Bolsa de Avena Integral Pan Integral (1) Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Cebada & Mango c/ Pavo Asado Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Ranch Casero Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa de Curry & Pina Verduras Mixtas Arroz Frito con Pina Peras Emp. Individual	Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Jugo de Naranja & Pina & 1% Jugo (2) Ensalada Clásica de Huevo Ensalada Healthy de Garbanzo Mezcla Primavera Edamame Pan Integral (2) Chabacano Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Mezcla de Verduras Capri Zanahorias Arroz Jazmín Pina en Trozos Emp. Individual	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Bujará c/ Pollo, Garbanzos, Pepino & Arándanos Mezcla Primavera Edamame Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo a la Italiana Mandarina Emp. Individual Cerdo en Salsa de Cinco Especies Mezcla de Verduras Arroz Jazmín Rollo Integral Peras Emp. Individual
27	28	29	30	**31**
Muffin Integral de Arándanos Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Atún Ensalada de Frijol Negro & Lentejas c/ Aderezo Comino & Limón Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Casero Ranch Manzana Fresca Pechuga de Pollo c/ Salsa de Naranja Bok Choy Salteado Arroz Integral Durazno Emp. Individual	Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo & Pasta c/ Aderezo de Semillas de Amapola Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Vinagreta Balsámica Mandarina Emp. Individual Ternera al Curry Vietnamita Rebanadas de Zanahoria Arroz Jazmín Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Sándwich de Pavo Asado Pan Integral (2) c/ Pavo Asado Mezcla Primavera Ensalada Mediterránea de Garbanzo Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual Pescado al Horno c/ Salsa Limoncillo Estofado de Mezcla Suprema de Verduras Arroz Pilaf Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca	Bolsa de Avena Integral Granola de Chocolate Integral Queso de Hebra Bajo en Brasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Hamburguesa de Queso & Ternera Bollo de Hamburguesa Integral c/ Patty de Ternera & Rebanada de Queso Ensalada de Jitomate & Calabaza Mezcla Primavera Cátsup & Mostaza Chabacanos Emp. Individual Pollo Huli Huli Pollo en Cubos c/ Salsa Huli Huli de Pina Mezcla Oriental de Verduras Fideos de Huevo Fritos en Sartén Galletas Saladas Integrales (1pk) Pina en Trozos Emp. Individual	Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pavo & Pasta Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo a la Italiana Manzana Fresca ** Celebracion para Halloween ** Ternera en Cubos Salsa Estofado Papitas Baby Brócoli & Zanahoria Pan de Elote Integral Durazno Emp. Individual Pudin de Pistache

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