



Comidas Hispanas 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 Mezcla Primavera Pan Pita Integral Hummus Aderezo Casero Ranch Peras Emp. Individual	2 Cheerios Integrales Huevo Duro (1) Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Atún Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera & Edamame Pan Integral (2) Aderezo a la Italiana Manzana Fresca	3 Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada Healthy de Garbanzos Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual
		Filete Salisbury c/ Salsa Ranchera Zanahorias Arroz a la Española Mandarina Emp. Individual	Enchiladas de Queso c/ Salsa de Enchiladas Rojas Frijol Pinto Arroz a la Española Pina en Trozos Emp. Individual	Carnitas de Cerdo c/ Salsa Tomatillo Mezcla Fiesta de Verduras Zanahorias Arroz Cilantro Limón Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) 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 c/ Smart Balance Pera Emp. Individual Carne de Cerdo Deshebrado c/ Salsa Verde Frijoles Negros Chicharos & Zanahorias Tortilla Integral de Maíz Blanco (2) 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 Mandarina Emp. Individual Carne con Chili (Carne de Ternera c/ Salsa para Chili) Mezcla de Verduras de Fajitas Arroz a la Española Mini Tortilla Integral de Maíz Blanco (2) Durazno Emp. Individual	8 Cheerios Integrales 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) c/ Smart Balance Pina en Trozos Emp. Individual Pescado Empanizado Rebanadas de Zanahoria Arroz Integral Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Pico de Gallo 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 Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Quinoa & Pollo c/ Calabaza Butternut Ensalada de Pimiento & Jitomate Rollo Integral (1) Chabacano Emp. Individual Tacos de Pescado Tortillas Integral de Maíz Blanco (2) c/ Palitos de Pescado (3) Mezcla de Verduras Papitas Baby Baker Pico de Gallo Mandarina Emp. Individual
13 Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance 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 Brócoli Tortilla Integral de Maíz Blanco (2) Arroz Española Pico de Gallo Manzana Fresca	14 Panqueque Integrales (2) c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Chef (Rebanada de Pavo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Ranch Casero Naranja Fresca Barbacoa de Ternera Mezcla de Verduras Frijol Pinto Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Pico de Gallo Ambrosia	15 Bolsa de Avena Integra Granola Integral de Chocolate 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 Italiano Chabacanos Emp. Individual Carnitas de Cerdo c/ Salsa Verde Verduras Mixtas Arroz al Jitomate & Cilantro Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) 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 Filete de Tilapia Salsa Ranchera Chicharo & Zanahoria Arroz Pilaf 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 Cátsup IW Tropical Fruit Mix Carne Molida de Pavo Salsa Picadillo Mezcla de Verduras Papitas de Cascara Rojas Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Mandarina Emp. Individual



Comidas Hispanas a Domicilio Menu- Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
21	22	23	24	25
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 Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual Tacos de Pescado Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) c/ Palitos de Pescado (3) Verduras Mixtas Papitas Baby Baker Pico de Gallo 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 a la Española Mini Tortillas Integrales Maíz Blanco (2) Manzana Fresca	Bolsa de Avena Integral 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 c/ Smart Balance Aderezo Ranch Casero Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa Ranchera Verduras Mixtas Arroz a la Mexicana Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Peras Emp. Individual	Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Jugo de Naranja & Pina & 1% Jugo (2) Ensalada Clásica de Huevo Ensalada de Garbanzo Heart Healthy Mezcla Primavera Pan Integral (2) Chabacano Emp. Individual Guisado de Pollo en Salsa Verde Zanahoria Frijol Pinto Galletas Saladas Integrales (4pk) Pina en Trozos Emp. Individual	Bolsa de Avena Integral Pan Integral (2) Hummus 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 Quiche de Espinaca & Champiñones Mezcla de Verduras Rollo Integral (1) 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 Pan Integral (2) Manzana Fresca Carne Molida de Pavo Salsa de Picadillo Mezcla Escandinava de Verduras Papitas de Cascara Roja Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) 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 Galletas Saladas Integrales (4pk) Vinagreta Balsámica Mandarina Emp. Individual Barbacoa de Ternera Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Pico de Gallo 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 Pechuga de Pollo Salsa de Enchiladas Rojas Chicharos & Zanahorias Arroz a la Mexicana Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Crema Acida Naranja Fresca	Bolsa de Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Brasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Hamburguesa de Ternera Bollo de Hamburguesa Integral c/ Patty de Ternera Ensalada de Jitomate & Calabaza Mezcla Primavera Cátsup & Mostaza Chabacanos Emp. Individual Pescado al Horno Salsa Ranchera Frijol Negro Arroz a la Mexicana Tortilla Integral de Maíz Blanco (2) Pina en Trozos Emp. Individual	Pan Integral (2) Hummus Queso de Hebra Bajo en Brasa Yogurt sin Grasa 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 & Zanahorias Pan de Elote Integral Durazno Emp. Individual Pudín 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.