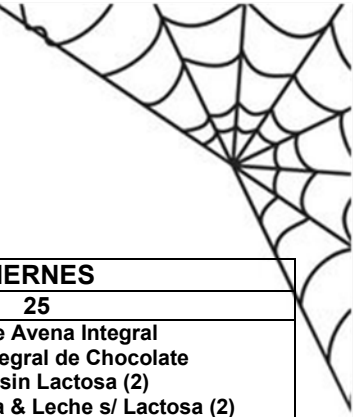
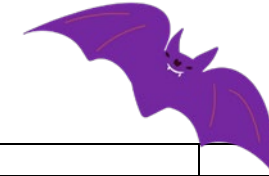




Comidas sin Lactosa a Domicilio Menu- Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Griega con Garbanzo & Pollo Pan Pita Integral Hummus Peras Emp. Individual Ternera Asada Salsa Marrón de Champiñones s/ Lactosa Zanahoria Pure de Papa s/ Lactosa Mandarina Emp. Individual	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Atún Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Cilantro Limón Manzana Fresca Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa de Ajo & Pimienta s/ Lactosa Zanahorias & Elote Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Pina en Trozos Emp. Individual	Pan Integral (2) Hummus Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto s/ Lactosa Ensalada Healthy de Garbanzos s/ Lactosa Durazno Emp. Individual Albóndiga sin Carne sin Lactosa c/ Salsa Marrón s/ Lactosa Pure de Papa s/ Lactosa Chicharos Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca
6	7	8	9	10
Mini Bagel Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo c/ Ejotes & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano s/ Lactosa Rollo Integral c/ Smart Balance Pera Emp. Individual Carne de Cerdo Deshebrado c/ Salsa Tomatillo Frijoles Negros Chicharos & Zanahorias Tortilla Integral de Maíz Blanco (2) Manzana Fresca	Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta s/ Lactosa Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mandarina Emp. Individual Pavo a la Boloñesa Mezcla de Verduras Italianas Pasta Penne Integral Durazno Emp. Individual	Cheerios Integrales Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja Juice & Leche s/ Lactosa (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 Jazmín Naranja Fresca	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (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	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Quinoa c/ Calabaza Butternut s/ Lactosa Ensalada de Pimiento & Jitomate Rollo Integral (2) Chabacano Emp. Individual Pescado al Horno Mezcla de Verduras Papitas Baby Baker Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (4) Pico de Gallo Mandarina Emp. Individual
13	14	15	16	17
Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch s/ Lactosa Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Balsámico Durazno Emp. Individual Pescado Empanizado Brócoli Tortilla Integral de Maíz Blanco (1) Arroz Española sin Lactosa Pico de Gallo Manzana Fresca	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Chef s/ Lactosa (Rebanada de Pavo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta s/ Lactosa) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Ranch Casero s/ Lactosa Naranja Fresca Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa Stroganoff Zanahorias Fideos de Huevo Ambrosia	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo & Elote sin Lactosa Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Chabacanos Emp. Individual Carnitas de Cerdo c/ Salsa Verde s/ Lactosa Mezcla de Vegetables Arroz con Jitomate & Cilantro Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Pina en Trozos Emp. Individual	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo sin Lactosa c/ Aderezo Balsámico Mezcla Primavera Jitomate Cherry Pan Pita Integral Hummus Aderezo Balsámica Pera Emp. Individual Pavo Asado c/ Salsa Gravy sin Lactosa Chicharos & Zanahorias Orzo Pilaf con Verduras sin Lactosa Naranja Fresca	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Hamburguesa de Ternera Bollo Integral de Hamburguesa c/ Patty de Ternera Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Cátup & Mostaza Aderezo Casero Ranch Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individuales Pollo en Cubos c/ Salsa Naranja s/ Lactosa Mezcla Oriental de Verduras Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual





Comidas sin Lactosa a Domicilio Menu- Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
21 Mini Bagel Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Mediterránea de Pollo & Quinoa s/ Lactosa Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo Cilantro Limón Durazno Emp. Individual Pescado al Horno c/ Salsa Cremosa de Ajo sin Lactosa Brussels Sprout Orzo Pilaf con Verduras sin Lactosa Naranja Fresca	22 Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Ambrosia Filete de Cerdo c/ Salsa Glaseada Cítrica & Dulce sin Lactosa Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Rollo Integral Manzana Fresca	23 Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Cebada & Mango c/ Pavo Asado Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral Aderezo Ranch Casero s/ Lactosa Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa Ranchera Mezcla de Verduras Arroz a la Mexicana sin Lactosa Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Peras Emp. Individual	24 Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Jugo de Naranja Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Clásica de Huevo Ensalada Healthy de Garbanzo sin Lactosa 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	25 Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Bujará c/ Pollo, Garbanzos, Pepino & Arándanos Mezcla Primavera Edamame Galletas Saladas Integrales (2pk) Mandarina Emp. Individual Quiche de Espinaca & Champiñones Salchicha de Pollo (1) Mezcla de Verduras Rollo Integral (2) Peras Emp. Individual
27 Muffin Integral de Arándanos Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Atún Ensalada de Frijol Negro & Lentejas c/ Aderezo Comino & Limón Pan Integral (2) Manzana Fresca Pavo Rebanado c/ Salsa Gravy s/ Lactosa Pure de Papa sin Lactosa Mezcla Escandinava de Verduras Zanahorias Rollo Integral (1) Durazno Emp. Individual	28 Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo & Pasta c/ Aderezo de Semillas de Amapola s/ Lactosa Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo Cilantro Limón Mandarina Emp. Individual Barbacoa de Ternera Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana sin Lactosa Pico de Gallo Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	29 Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja Pina & Leche s/ Lactosa (2) Sándwich de Pavo Asado Pan Integral (2) c/ Pavo Asado Mezcla Primavera Ensalada Mediterránea de Garbanzo s/ Lactosa Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual Pasta Tri-Color c/ Salsa de Parmesano & Jitomate Deshidratados s/ Lactosa & Pechuga de Pollo Chicharos & Zanahorias Rollo Integral Naranja Fresca	30 Bolsa de Avena Integral Granola de Chocolate Integral Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Hamburguesa de Ternera Bollo de Hamburguesa Integral c/ Patty de Ternera 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	**31** Pan Integral (2) Hummus Huevo Duro (1) Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pavo & Pasta Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral Manzana Fresca **Celebracion para Halloween** Ternera en Cubos Salsa Estofado s/ Lactosa Papitas Baby Brócoli & Zanahoria Pan de Elote Integral Durazno Emp. Individual Gelatina

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.