



Comidas Vegetarianas a Domicilio Menu- Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega con Garbanzo & Pollo sin Pollo Mezcla Primavera Pan Pita Integral Hummus Aderezo Casero Ranch Peras Emp. Individual Trozos de Pollo sin Pollo Salsa Ranchera Mezcla Fiesta Arroz Cilantro Limón Vegetariano Mandarina Emp. Individual	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Clásica de Huevo Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Italiano Manzana Fresca Substituto de Ternera en Cubos c/ Salsa de Ajo & Pimienta Vegetariana Zanahorias & Elote Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Pina en Trozos Emp. Individual	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 sin Pollo & Pesto Ensalada Healthy de Garbanzos Durazno Emp. Individual Sustituto de Albóndiga c/ Salsa Campestre de Champiñones Vegetarianas Pure de Papa Chicharos & Zanahoria Rollo Integral (2) Naranja Fresca
6	7	8	9	10
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 Peras Emp. Individual Tender de Pollo sin Pollo c/ Salsa Tomatillo Frijoles Negros Chicharos & Zanahorias Tortilla Integral de Maíz Blanco (2) Manzana Fresca	Muffin Ingles Integral c/ Sustituto de Salchicha 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 Sustituto de Pescado c/ Salsa Tártara Mezcla de Verduras Italianas Arroz Integral Durazno Emp. Individual	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 sin Pollo Edamame Rollo Integral (2) Pina en Trozos Emp. Individual Trozos de Pollo sin Pollo c/ Salsa Limoncillo Vegetariana 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 & 1% Leche (2) Sustituto de Carne Molida de Ternera Frijol Negro & Elote Mezcla de Fajita Asada Mezcla Primavera Rotini Integral Queso Feta Aderezo Cilantro Limón Durazno Emp. Individual Espagueti c/ Salsa Marinara & Sustituta de Carne Molida de Ternera Mezcla Escandinava de Verduras Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Quinoa c/ Calabaza Butternut & Pollo sin Pollo Ensalada de Pimiento & Jitomate Rollo Integral (2) Chabacano Emp. Individual Tacos de Pescado Vegetarianas Mini Tortillas Integral de Maíz Blanco (4) c/ Palitos de Sustituto de Pescado (3) Mezcla de Verduras Papitas Baby Baker 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 Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo sin Pollo, Pasta & Ranch Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual Sustituto de Pescado Brócoli Tortilla Integral de Maíz Blanco (1) Arroz Española Vegetariano Pico de Gallo Manzana Fresca	Panqueque Integrales (2) c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Chef Vegetariana (Trozo de Pollo sin Pollo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Ranch Casero Naranja Fresca Sustituto de Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa Stroganoff Vegetariana Zanahorias Fideos de Huevo Ambrosia	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo sin Pollo, Elote & Pasta Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Chabacanos Emp. Individual Tender de Pollo sin Pollo c/ Salsa Verde Mezcla de Vegetables Arroz con Jitomate & Cilantro Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Pina en Trozos Emp. Individual	Cheerios Integrales Huevo Duro (1) Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo sin Pollo c/ Aderezo Balsámico Mezcla Primavera Jitomate Cherry Pan Pita Integral Hummus Aderezo Balsámica Pera Emp. Individual Chili a la Jardinera con Frijol Kidney Mezcla de Verduras Arroz Integral Naranja Fresca	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Hamburguesa Vegetariana Bollo Integral de Hamburguesa c/ Sustituto de Patty de Ternera Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Cátup & Mostaza Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Trozos de Pollo sin Pollo c/ Salsa Naranja Vegetariana Mezcla Oriental de Verduras Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual





Comidas Vegetarianas a Domicilio Menu- Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>21</p> <p>Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Mediterránea de Pollo sin Pollo & Quinoa Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo a la Italiana Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Sustituto de Pescado c/ Salsa Cremosa de Ajo Vegetariana Coles de Bruselas Orzo Pilaf con Verduras Vegetariano Naranja Fresca</p>	<p>22</p> <p>Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Cremosa de Pollo sin Pollo & Pesto Vegetariana Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Vinagreta Balsámica Ambrosia</p> <hr/> <p>Sustituto de Albóndiga c/ Salsa Glaseada Cítrica & Dulce Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Rollo Integral Manzana Fresca</p>	<p>23</p> <p>Bolsa de Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Cebada & Mango c/ Trozos de Pollo sin Pollo Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral Aderezo Ranch Casero Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <hr/> <p>Tender de Pollo sin Pollo c/ Salsa Ranchera Mezcla de Verduras Arroz a la Mexicana Vegetariana Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Peras Emp. Individual</p>	<p>24</p> <p>Muffin Ingles Integral c/ Sustituto de Patty de Salchicha Jugo de Naranja & Pina & 1% Jugo (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Clásica de Huevo Ensalada Healthy de Garbanzo Mezcla Primavera Edamame Pan Integral (2) Chabacano Emp. Individual</p> <hr/> <p>Trozos de Pollo sin Pollo c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Vegetariana Verduras Capri Zanahorias Arroz Jazmín Pina en Trozos Emp. Individual</p>	<p>25</p> <p>Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Bujará c/ Trozos de Pollo sin Pollo, Garbanzos, Pepino & Arándanos Mezcla Primavera Edamame Galletas Saladas Integrales (2pk) Mandarina Emp. Individual</p> <hr/> <p>Quiche de Espinaca & Champiñones Sustituto de Salchicha (1) Mezcla de Verduras Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Peras Emp. Individual</p>
<p>27</p> <p>Muffin Integral de Arándanos Huevo Duro (1) Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Provenzal de Tofu Vegetariana Ensalada de Frijol Negro & Lentejas c/ Aderezo Comino & Limón Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Ranch Casero Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Patty de Pollo sin Pollo Empanizado c/ Salsa Asiática Vegetariana Mezcla Oriental de Verduras Arroz Pilaf Durazno Emp. Individual</p>	<p>28</p> <p>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)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo sin Pollo & Pasta c/ Aderezo de Semillas de Amapola Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Vinagreta Balsámica Mandarina Emp. Individual</p> <hr/> <p>Sustituto de Molido de Ternera Mezcla Oriental de Verduras Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Vegetariana Pico de Gallo Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p>	<p>29</p> <p>Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Tender de Pollo sin Pollo Pan Integral (2) Mezcla Primavera Ensalada Mediterránea de Garbanzo Hummus Pera Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pasta Tri-Color c/ Salsa de Parmesano & Jitomate Deshidratados & Pechuga de Pollo sin Pollo Chicharos & Zanahorias Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca</p>	<p>30</p> <p>Bolsa de Avena Integral Granola de Chocolate Integral Queso de Hebra Bajo en Brasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Hamburguesa Vegetariana Bollo de Hamburguesa Integral c/ Sustituto de Patty de Ternera Ensalada de Jitomate & Calabaza Mezcla Primavera Cátsup & Mostaza Chabacanos Emp. Individual</p> <hr/> <p>Tender de Pollo sin Pollo 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</p>	<p>**31**</p> <p>Pan Integral (2) Hummus Queso de Hebra Bajo en Brasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo sin Pollo & Pasta Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo a la Italiana Manzana Fresca</p> <hr/> <p>**Celebración para Halloween** Sustitución de Ternera en Cubos Salsa Estofado Papitas Baby Brócoli & Zanahoria Pan de Elote Integral Durazno Emp. Individual Pudin de Pistache</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.

Voluntary Contribution \$5.25 per day