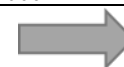




Comidas Hispanas a Domicilio Menu- Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Cheerios Integrales Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)	Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Panque Integral (2) c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Omelette Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)	Waffle Integral Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)
Ensalada Vietnamita de Pollo Edamame Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual	Tazón de Taco de Cerdo (Cerdo Deshebrado, Frijol Pinto, Elote, Queso Feta) Mezcla Primavera Arroz Integral Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Aderezo Cilantro Limón & Crema Acida Naranja Fresca	Ensalada de Pollo, Arándanos & Albahaca Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual	Ensalada de Chef (Pavo Rebanado, Pimiento Rebanado, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Casero Ranch Manzana Fresca	Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico Spring Mix & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo de Vinagreta Balsámica Durazno Emp. Individual
Huevo Duro (2) Salchicha de Manzana & Pollo (1) Mezcla de Verduras Capri & Zanahorias Tortita de Papa Pan Integral Manzana Fresca	Guisado Verde de Pollo Mezcla Oriental de Verduras Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pera Emp. Individual	Carne con Chile (Carne de Ternera c/ Salsa de Chili) Chicharos & Zanahorias Arroz a la Mexicana Chabacanos Emp. Individual	Pescado Empanizado Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Pico de Gallo Mandarina Emp. Individual	Guisada de Enchiladas de Ternera Mezcla Escandinava de Verduras Arroz Integral Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pina Emp. Individual
10	**11** **Celebración para Día de los Veteranos**	12	13	14
Panque Integral c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Asado de Ternera Salsa Marrón de Champiñones Papitas Baby Baker Brócoli & Zanahoria Rollo Integral Pina en Trozos Emp. Individual Tazita de Tiramisú 1% Leche	Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)	Cheerios Integrales Huevo Duro (1) Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)
Ensalada de Pollo a la Casa Pepino Rebanado & Jitomate Cherry Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Vinagreta Balsámico Mandarina Emp. Individual		Ensalada Griega con Garbanzo & Pollo Mezcla Primavera Pan Pita Integral Hummus Aderezo Casero Ranch Peras Emp. Individual	Ensalada de Atún Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera & Edamame Pan Integral (2) Aderezo a la Italiana Manzana Fresca	Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada Healthy de Garbanzos Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual
Pescado al Horno Salsa Ranchera Frijol Negro Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Mezcla de Frutas Tropicales 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
17	18	19	20	21
Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)	Cheerios Integrales Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja Juice & 1% Leche (2)	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)	Cheerios Integrales Granola Integral de Chocolate 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	Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral Mandarina Emp. Individual	Ensalada Crujiente & Cítrica c/ Pollo Edamame Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pina en Trozos Emp. Individual	Carne Molida de Cerdo Frijol Negro & Elote Mezcla de Fajita Asada Mezcla Primavera Rotini Integral Queso Feta Aderezo Cilantro Limón Durazno Emp. Individual	Ensalada de Quinoa & Pollo c/ Calabaza Butternt Ensalada de Pimiento & Jitomate Rollo Integral Chabacano Emp. Individual
Carne de Cerdo Deshebrado c/ Salsa Verde Frijoles Negros Chicharos & Zanahorias Tortilla Integral de Maíz Blanco (2) Manzana Fresca	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	Pescado Empanizado Rebanadas de Zanahoria Arroz Integral Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Pico de Gallo Naranja Fresca	Espagueti c/ Salsa Marinara & Carne de Ternera Molida Mezcla Escandinava de Verduras Mezcla de Frutas Tropicales 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





Comidas Hispanas a Domicilio Menu- Noviembre 2025

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES **27**	VIERNES **28**
Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)	Panque Integrales (2) c/ Jarabe s/ Azúcar & Smart Balance Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	**Celebración para Día de Acción de Gracias**	**Brunch Para Día de Acción de Gracias**
Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual	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	Ensalada de Pollo & Elote Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Chabacanos Emp. Individual		
Pescado Empanizado Brócoli Tortilla Integral de Maíz Blanco (2) Arroz Española Pico de Gallo Manzana Fresca	Barbacoa de Ternera Mezcla de Verduras Frijol Pinto Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Pico de Gallo Ambrosia	Carnitas de Cerdo c/ Salsa Verde Verduras Mixtas Arroz al Jitomate & Cilantro Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Pina en Trozos Emp. Individual	Pavo Asado Gravy Marrón Pure de Papa Ejotes & Zanahorias Rollo Hawaiano Naranja Fresca Pastel de Calabaza 1% Leche	Rebanadas de Jamón Salsa de Chabacanos Col Rizado Camote Rollo Integral Gelatina de Fruta 1% Leche



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.

