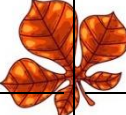


Comidas sin Lactosa a Domicilio Menu- Noviembre 2025

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Vietnamita de Pollo Edamame Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual 	Cheerios Integrales Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (2) Tazón de Taco de Cerdo s/ Lactosa (Cerdo Deshebrado , Frijol Pinto, Elote, Queso Feta s/ Lactosa) Mezcla Primavera Arroz Integral Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Aderezo Cilantro Limón Naranja Fresca Pollo Kung Pao Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Pao Mezcla de Verduras Oriental Arroz Jazmín Galletas Saladas Integrales(4pk) Pera Emp. Individual	Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo, Arándanos & Albahaca s/ Lactosa Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual Carne con Chile (Carne de Ternera c/ Salsa de Chili) Chicharos & Zanahorias Arroz a la Mexicana s/ Lactosa Chabacanos Emp. Individual 	Mini Bagel Integral Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Chef s/ Lactosa (Pavo Rebanado, Pimiento Rebanado, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta s/ Lactosa) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Casero Ranch s/ Lactosa Manzana Fresca Pasta Tricolor Integral c/ Crema Cremosa de Ajo s/ Lactosa & Pechuga de Pollo Coles de Bruselas Mandarina Emp. Individual	Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico s/ Lactosa Spring Mix & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo de Vinagreta Balsámica Durazno Emp. Individual Guisada de Enchiladas de Ternera s/ Lactosa Mezcla Escandinava de Verduras Arroz Integral Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pina Emp. Individual
10	**11**	12	13	14
Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo a la Casa Pepino Rebanado & Jitomate Cherry Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Vinagreta Balsámico Mandarina Emp. Individual Pescado al Horno Salsa Ranchera Frijol Negro Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana s/ Lactosa Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	**Celebración para Día de los Veteranos** Asado de Ternera Salsa Marrón de Champiñones s/ Lactosa Papitas Baby Baker Brócoli & Zanahoria Rollo Integral Pina en Trozos Emp. Individual Ambrosia Leche s/ Lactosa 	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
17	18	19	20	21
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 s/ Lactosa 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





Comidas sin Lactosa a Domicilio Menu- Noviembre 2025

LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES **27**	VIERNES **28**
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 Cilantro Limón 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	**Celebracion para Día de Acción de Gracias** Pavo Asado Gravy Marrón s/ Lactosa Pure de Papa s/ Lactosa Ejotes & Zanahorias Rollo Hawaiano Naranja Fresca Pastel de Cereza Leche s/ Lactosa	**Brunch Para Día de Acción de Gracias** Rebanadas de Jamón Salsa de Chabacanos Col Rizado Camote Rollo Integral Gelatina de Fruta Leche s/ Lactosa



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