



Comidas Asiáticas a Domicilio Menu- Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 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 Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo a la Italiana Durazno Emp. Individual Pescado al Horno c/ Salsa Cremosa de Ajo Coles de Bruselas Orzo Pilaf con Verduras Naranja Fresca	2 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 Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca	3 Bolsa de Avena Integral Pan Integral (1) 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 (2) c/ Smart Balance Aderezo Ranch Casero Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa de Curry & Pina Verduras Mixtas Arroz Frito con Pina Peras Emp. Individual	4 Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Jugo de Naranja & Pina & 1% Jugo (2) Ensalada Clásica de Huevo Ensalada Healthy de Garbanzo 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	5 Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate 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 Cerdo en Salsa de Cinco Especies Mezcla de Verduras Zanahorias Arroz Jazmín Rollo Integral Peras Emp. Individual
8 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 Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Casero Ranch Manzana Fresca Pechuga de Pollo c/ Salsa de Naranja Bok Choy Salteado Arroz Integral Durazno Emp. Individual	9 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 Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Vinagreta Balsámica Mandarina Emp. Individual Ternera al Curry Vietnamita Rebanadas de Zanahoria Arroz Jazmín Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	10 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 Pescado al Horno c/ Salsa Limoncillo Estofado de Mezcla Suprema de Verduras Arroz Pilaf Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca	11 Bolsa de Avena Integral Granola de Chocolate Integral Queso de Hebra Bajo en Brasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Hamburguesa de Queso & Ternera Bollo de Hamburguesa Integral c/ Patty de Ternera & Rebanada de Queso Ensalada de Jitomate & Calabaza Mezcla Primavera Cátsup & Mostaza Chabacanos Emp. Individual 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	12 Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pavo & Pasta Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo a la Italiana Manzana Fresca Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa Ajo & Pimienta Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Durazno Emp. Individual
15 Bolsa de Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Vietnamita de Pollo Edamame Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual Huevo Duro (2) Salchicha de Manzana & Pollo (1) Mezcla de Verduras Capri Tortita de Papa Pan Integral (2) Manzana Fresca	16 Cheerios Integrales Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) 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 Pollo Kung Pao Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Pao Mezcla de Verduras Oriental Arroz Jazmín Galletas Saladas Integrales (4pk) Pera Emp. Individual	17 Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo, Arándanos & Albahaca Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual Cerdo & Tofu c/ Salsa de Caramelo Chicharos & Zanahorias Arroz Integral Chabacanos Emp. Individual	18 Panque Integral (2) c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Omelette Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) 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 Pescado al Horno Salsa Vietnamita de Caramelo Gai Lan Salteado Arroz Integral Mandarina Emp. Individual	**19** Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico Spring Mix & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo de Vinagreta Balsámica Durazno Emp. Individual **Celebracion para Primer Dia de Invierno** Asado de Res c/ Salsa de Champiñones Pure de Papa & Zanahorias Rollo Integral (2) Pina en Trozos Emp. Individual Dona





Comidas Asiáticas a Domicilio Menu- Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
22	23	24	**25**	26
Panque Integral c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)	Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)	**Comida Festiva** Pollo Cordon Bleu Mezcla de Verduras Arroz Pilaf Manzana Fresca Pastel de Terciopelo Rojo 1% Leche	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)
Ensalada de Pollo de la Casa Pepino Rebanado & Jitomate Cherry Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Vinagreta Balsámico Mandarina Emp. Individual	Guisado de Burrito de Tofu (Tofu Asado, Fajitas, Frijoles Negros) Mezcla Primavera Arroz Cilantro Limón Mini Tortillas de Maiz Blanco Integral (2) Pico de Gallo Naranja Fresca	Ensalada Griega con Garbanzo & Pollo Edamame Pan Pita Integral Hummus Peras Emp. Individual		Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada Healthy de Garbanzos Durazno Emp. Individual
Pechuga de Pollo c/ Salsa de Naranja Bok Choy Salteado Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Ternera al Curry Vietnamita Mezcla Italiana de Verduras Arroz Jazmín Pina en Trozos Emp. Individual	Pescado al Horno c/ Salsa de Limoncillo Zanahoria Arroz Pilaf Mandarina Emp. Individual		Pollo con Fideos de Arroz & Verduras Gai Lan Salteado Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca
29	30	31		
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 Granola Integral de Chocolate Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja Juice & 1% Leche (2)		
Ensalada de Pollo c/ Ejotes & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano Edamame Rollo Integral (2) Pera Emp. Individual	Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mandarina Emp. Individual	Ensalada Crujiente & Cítrica c/ Pollo Edamame Rollo Integral (2) Pina en Trozos Emp. Individual		
Camarón & Cerdo con Salsa Picante Chicharo & Zanahoria Arroz Integral Manzana Fresca	Pescado en Salsa de Jitomate Mezcla Italiana de Verduras Arroz Integral Durazno Emp. Individual	Pollo en Cubos c/ Salsa Limoncillo Mezcla Oriental de Verduras Zanahorias Arroz Jazmín Naranja Fresca		

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.