



Comidas Multicultural a Domicilio Menu- Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
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) c/ Smart Balance Aderezo a la Italiana Durazno Emp. Individual Pescado al Horno c/ Salsa Cremosa de Ajo Coles de Bruselas Orzo Pilaf con Verduras Naranja Fresca	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	Bolsa de Avena Integral 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 c/ Smart Balance Aderezo Ranch Casero Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa Ranchera Mezcla de Verduras Zanahorias Arroz a la Mexicana Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Peras Emp. Individual	Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Jugo de Naranja & Pina & 1% Jugo (2) Ensalada Clásica de Huevo Ensalada Healthy de Garbanzo c/ Queso Feta 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	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 Quiche de Espinaca & Champiñones Salchicha de Pollo (1) Mezcla de Verduras Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Peras Emp. Individual
8	9	10	11	12
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 Pan Integral (2) Manzana Fresca Pavo Rebanado c/ Salsa de Aves Pure de Papa Mezcla Escandinava de Verduras Zanahorias Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual	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 Galletas Saladas Integrales (4pk) Vinagreta Balsámica Mandarina Emp. Individual Barbacoa de Ternera Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Pico de Gallo Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	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 Pasta Tri-Color c/ Salsa de Parmesano & Jitomate Deshidratados & Pechuga de Pollo Chicharos & Zanahorias Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca	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(4pk) Pina en Trozos Emp. Individual	Pan Integral (2) Hummus Queso de Hebra Bajo en Brasa Yogurt sin Grasa 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 Guisado de Enchilada Vegetariano Brocoli & Zanahorias Arroz Integral Durazno Emp. Individual
15	16	17	18	**19**
Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate 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 Manzana Fresca	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	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 Carne con Chile (Carne de Ternera c/ Salsa de Chili) Chicharos & Zanahorias Arroz a la Mexicana Chabacanos Emp. Individual	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 Pasta Tricolor Integral c/ Salsa Alfredo & Pechuga de Pollo Coles de Bruselas Mandarina Emp. Individual	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar 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 Multicultural 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) 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 Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	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) Guisado de Burrito de Tofu (Tofu Asado, Fajitas, Frijoles Negros) Mezcla Primavera Arroz Cilantro Limón Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Pico de Gallo Naranja Fresca Pasta Penne Integral c/ Salsa Marinara Carne de Pavo Molida Bajo en Sodio Mezcla de Verduras a la Italiana Queso Parmesano Pina en Trozos Emp. Individual	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega con Garbanzo & Pollo Pan Pita Integral Hummus Peras Emp. Individual Filete Salisbury c/ Salsa Marrón de Champiñones Zanahorias Pure de Papa Mandarina Emp. Individual	**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 Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada Healthy de Garbanzos c/ Queso Feta Durazno Emp. Individual Albóndiga de Pollo c/ Salsa Marrón Pure de Papa Chicharos Rollo Integral (2) Naranja Fresca
29	30	31		
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 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 & 1% Leche (2) Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta 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 Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja Juice & 1% Leche (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 Jazmin 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.



Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org