



# Comidas Asiáticos a Domicilio Menu- Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			**1**	2
			<b>**Cena para Año Nuevo**</b>  Frittata Colorada Bolitas de Papa Salchicha de Pollo y Manzana Cuernito c/ Smart Balance Galleta s/ Azucar 1% Leche	Cheerios Integrales Pan Integral (1) Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Quinoa & Pollo c/ Calabaza Butternut Ensalada de Pimiento & Jitomate Edamame Rollo Integral (2) Chabacano Emp. Individual Pollo al Tamarindo Mezcla de Verduras Arroz Jazmin Mandarina Emp. Individual
5	6	7	8	9
Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual Pescado Empanizado c/ Salsa Glaseada Dulce & Cítrica Gai Lan Salteado Arroz Integral Manzana Fresca	Panqueque Integrales (2) c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Chef (Pavo Rebanado, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo Ranch Casero Naranja Fresca Ternera Salteada con Chicharos de Invierno Zanahorias Arroz Jazmin Ambrosia	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete c/ Jalea s/ Azucar Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo & Elote Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo a la Italiana Chabacano Emp. Individual Pollo en Salsa de Jengibre Verduras Mixta Arroz Integral Rollo Integral Pina en Trozos Emp. Individual	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo con Aderezo Balsámico Mezcla Primavera Jitomate Cherry Pan Pita Integral Hummus Vinagreta Balsámico Pera Emp. Individual Pavo Asado c/ Salsa de Aves Chicharos & Zanahoria Orzo Pilaf con Verduras Naranja Fresca	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Sándwich de Pastel de Carne Bollo Integral de Hamburguesa w/ Pastel de Carne Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Cátsup Aderezo Italiano Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa de Naranja Mezcla Oriental de Verduras Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual
12	13	14	15	16
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	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 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	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 Jazmin 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 Cerdo en Salsa de Cinco Especies Mezcla de Verduras Zanahorias Arroz Jazmin Rollo Integral Peras Emp. Individual



## Comidas Asiáticos a Domicilio Menu- Enero 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>**19**</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>**Celebracion para Dia de Martin Luther King**</b>	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)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)	Bolsa de Avena Integral Granola de Chocolate Integral Queso de Hebra Bajo en Brasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)
	McRib de BBQ w/ Salsa BBQ Col Rizado Arroz Pilaf Durazno Emp. Individual Galletas de Almendras (2) 1% Leche	Sándwich de Pavo Asado Pan Integral (2) c/ Pavo Asado Mezcla Primavera Ensalada Mediterránea de Garbanzo Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual	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	Ensalada de Pavo & Pasta Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo a la Italiana Manzana Fresca
	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	Pescado al Horno c/ Salsa Limoncillo Estofado de Mezcla Suprema de Verduras Arroz Pilaf Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca	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	Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa Ajo & Pimienta Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Durazno Emp. Individual
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
Bolsa de Avena Integral 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 c/ Jarabe s/ Azucar Granola Integral de Chocolate 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 Tortita de Papa Pan Integral (2) Manzana Fresca	Pollo Kung Pao Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Pao Mezcla de Verduras Oriental Arroz Jazmín Galletas Saladas Integrales (4pk) Pera Emp. Individual	Cerdo & Tofu c/ Salsa de Caramelo Chicharos & Zanahorias Arroz Integral Chabacanos Emp. Individual	Pescado al Horno Salsa Vietnamita de Caramelo Gai Lan Salteado Arroz Integral Mandarina Emp. Individual	Ragout de Ternera Mezcla Escandinava de Verduras Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Trozos de Pina Emp. Individual

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.

