

## Comidas Hispanos a Domicilio Menu- Enero 2026

| LUNES   | MARTES   | MIERCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|---|--|---|--|--|
|   |  |   | **1**<br>** Cena para Año Nuevo **   | 2  |
| <b>5</b><br>Pan Integral c/<br>Jalea s/ Azucar & Smart Balance<br>Bolsa de Avena Integral<br>Yogurt sin Grasa<br>Queso de Hebra Bajo en Grasa<br>Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (2)<br>Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch<br>Mezcla Primavera<br>Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry<br>Galletas Saladas Integrales (2pk)<br>Aderezo Italiano<br>Durazno Emp. Individual<br>Pescado Empanizado<br>Brócoli<br>Tortilla Integral de Maíz Blanco (2)<br>Arroz Española<br>Pico de Gallo<br>Manzana Fresca | <b>6</b><br>Panque Integrales (2) c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance<br>Huevo Duro (1)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (2)<br>Ensalada de Chef<br>(Rebanada de Pavo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta)<br>Mezcla Primavera<br>Rollo Integral (2) c/ Smart Balance<br>Aderezo Ranch Casero<br>Naranja Fresca<br>Barbacoa de Ternera<br>Mezcla de Verduras<br>Frijol Pinto<br>Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2)<br>Pico de Gallo<br>Ambrosia | <b>7</b><br>Bolsa de Avena Integral<br>Granola Integral de Chocolate<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (2)<br>Ensalada de Pollo & Elote<br>Ensalada de Jitomate & Pepino<br>Mezcla Primavera<br>Galletas Saladas Integrales (2pk)<br>Aderezo Italiano<br>Chabacanos Emp. Individual<br>Carnitas de Cerdo<br>c/ Salsa Verde<br>Verduras Mixtas<br>Arroz al Jitomate & Cilantro<br>Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2)<br>Pina en Trozos Emp. Individual           | <b>8</b><br>Cheerios Integrales<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (2)<br>Ensalada Griega de Quinoa & Pollo con Aderezo Balsámico<br>Mezcla Primavera<br>Jitomate Cherry<br>Pan Pita Integral<br>Hummus<br>Vinagreta Balsámico<br>Pera Emp. Individual<br>Filete de Tilapia<br>Salsa Ranchera<br>Chicharo & Zanahoria<br>Arroz Pilaf<br>Naranja Fresca                 | <b>9</b><br>Cheerios Integrales<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (2)<br>Sándwich de Pastel de Carne<br>Bollo Integral de Hamburguesa w/ Pastel de Carne<br>Ensalada de Elote, Habas & Jitomate<br>Mezcla Primavera<br>Cátsup<br>Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual<br>Carne Molida de Pavo<br>Salsa de Picadillo<br>Mezcla de Verduras<br>Papitas de Cascarilla Roja<br>Tortillas de Maíz Blanco Integral (2)<br>Mandarina Emp. Individual |
| <b>12</b><br>Mini Bagel Integral c/ Queso Crema<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (2)<br>Ensalada Mediterránea de Pollo & Quinoa<br>Ensalada de Frijol Negro & Elote<br>Rollo Integral (2) c/ Smart Balance<br>Durazno Emp. Individual<br>Tacos de Pescado<br>Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2)<br>c/ Palitos de Pescado (3)<br>Verduras Mixtas<br>Papitas Baby Baker<br>Pico de Gallo<br>Naranja Fresca   | <b>13</b><br>Cheerios Integrales<br>Yogurt sin Grasa<br>Queso de Hebra Bajo en Grasa<br>Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (2)<br>Ensalada de Atún a la Mexicana<br>Ensalada de Jitomate & Pepino<br>Mezcla Primavera & Vinagreta Balsámica<br>Pan Integral (2)<br>Ambrosia<br>Lomo de Cerdo<br>c/ Salsa Glaseada Cítrica & Dulce<br>Brócoli & Zanahorias<br>Arroz a la Española<br>Mini Tortillas Integrales Maíz Blanco (2)<br>Manzana Fresca                     | <b>14</b><br>Bolsa de Avena Integral<br>Queso de Hebra Bajo en Grasa<br>Yogurt sin Grasa<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (2)<br>Ensalada de Cebada & Mango c/ Pavo Asado<br>Ensalada de Elote, Habas & Jitomate<br>Mezcla Primavera<br>Rollo Integral c/ Smart Balance<br>Aderezo Ranch Casero<br>Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual<br>Pollo en Cubos c/ Salsa Ranchera<br>Verduras Mixtas<br>Arroz a la Mexicana<br>Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2)<br>Peras Emp. Individual | <b>15</b><br>Muffin Ingles Integral<br>c/ Salchicha de Pavo<br>Jugo de Naranja & Piña & 1% Jugo (2)<br>Ensalada Clásica de Huevo<br>Ensalada de Garbanzo Heart Healthy c/ Queso Feta<br>Mezcla Primavera<br>Pan Integral (2)<br>Chabacano Emp. Individual<br>Guisado de Pollo en Salsa Verde<br>Zanahoria<br>Frijol Pinto<br>Galletas Saladas Integrales (4pk)<br>Pina en Trozos Emp. Individual | <b>16</b><br>Bolsa de Avena Integral<br>Pan Integral (2)<br>Hummus<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (2)<br>Ensalada Bujará c/ Pollo, Garbanzos, Pepino & Arándanos<br>Mezcla Primavera & Edamame<br>Galletas Saladas Integrales (2pk)<br>Aderezo a la Italiana<br>Mandarina Emp. Individual<br>Quiche de Espinaca & Champiñones<br>Mezcla de Verduras<br>Rollo Integral<br>Peras Emp. Individual  |





## Comidas Hispanos a Domicilio Menu- Enero 2026

| LUNES  | MARTES   | MIERCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|--|--|--|--|--|
| **19**<br><br>**Celebracion para Dia de Martin Luther King**<br><br>McRib de BBQ w/ Salsa BBQ<br>Col Rizado<br>Arroz Pilaf<br>Durazno Emp. Individual<br>Galletas de Almendras (2)<br>1% Leche   | 20<br><br>Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance<br>Bolsa de Avena Integral<br>Queso de Hebra Bajo en Grasa<br>Yogurt sin Grasa<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (2)<br><br>Ensalada de Pollo & Pasta c/ Aderezo de Semillas de Amapola<br>Mezcla Primavera<br>Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry<br>Galletas Saladas Integrales (4pk)<br>Vinagreta Balsamica<br>Mandarina Emp. Individual<br><br>Barbacoa de Ternera<br>Mezcla Fiesta de Verduras<br>Mini Tortillas Integrales de Maiz Blanco (2)<br>Arroz a la Mexicana<br>Pico de Gallo<br>Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual | 21<br><br>Cheerios Integrales<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)<br><br>Sándwich de Pavo Asado<br>Pan Integral (2) c/ Pavo Asado<br>Ensalada Mediterránea de Garbanzo<br>Mayonesa & Mostaza<br>Pera Emp. Individual<br><br>Pechuga de Pollo<br>Salsa de Enchiladas Rojas<br>Chicharos & Zanahorias<br>Arroz a la Mexicana<br>Tortilla de Maíz Blanco Integral (1)<br>Crema Acida<br>Naranja Fresca     | 22<br><br>Bolsa de Avena Integral<br>Queso de Hebra Bajo en Brasa<br>Yogurt sin Grasa<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (2)<br><br>Hamburguesa de Ternera<br>Bollo de Hamburguesa Integral c/ Patty de Ternera<br>Ensalada de Jitomate & Calabaza<br>Mezcla Primavera<br>Cátsup & Mostaza<br>Chabacanos Emp. Individual<br><br>Pescado al Horno<br>Salsa Ranchera<br>Frijol Negro<br>Arroz a la Mexicana<br>Tortilla Integral de Maíz Blanco (2)<br>Pina en Trozos Emp. Individual     | 23<br><br>Pan Integral (2)<br>Hummus<br>Queso de Hebra Bajo en Brasa<br>Yogurt sin Grasa<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (2)<br><br>Ensalada de Pavo & Pasta<br>Ensalada de Frijol Negro & Elote<br>Mezcla Primavera<br>Rollo Integral (2) c/ Smart Balance<br>Aderezo a la Italiana<br>Manzana Fresca<br><br>Guisado de Enchilada Vegetariano<br>Brócoli & Zanahorias<br>Arroz Integral<br>Durazno Emp. Individual  |
| 26<br><br>Bolsa de Avena Integral<br>Granola Integral de Chocolate<br>Queso de Hebra Bajo en Grasa<br>Yogurt sin Grasa<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (2)<br><br>Ensalada Vietnamita de Pollo<br>Edamame<br>Rollo Integral (2)<br>c/ Smart Balance<br>Durazno Emp. Individual | 27<br><br>Cheerios Integrales<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)<br><br>Tazón de Taco de Cerdo<br>(Cerdo Deshebrado, Frijol Pinto, Elote, Queso Feta)<br>Mezcla Primavera<br>Arroz Integral<br>Mini Tortillas de Maíz Blanco (2)<br>Aderezo Cilantro Limón & Crema Acida<br>Naranja Fresca<br><br>Guisado Verde de Pollo<br>Mezcla Oriental de Verduras<br>Rollo Integral (2)<br>c/ Smart Balance<br>Pera Emp. Individual  | 28<br><br>Pan Integral (2)<br>Hummus<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (2)<br><br>Ensalada de Pollo, Arándanos & Albahaca<br>Ensalada Asiática de Pepino<br>Mezcla Primavera<br>Rollo Integral (2)<br>c/ Smart Balance<br>Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual<br><br>Carne con Chile<br>(Carne de Ternera c/ Salsa de Chili)<br>Chicharos & Zanahorias<br>Arroz a la Mexicana<br>Chabacanos Emp. Individual | 29<br><br>Panque Integral (2) c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance<br>Omelette<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)<br><br>Ensalada de Chef<br>(Pavo Rebanado, Pimiento Rebanado, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta)<br>Mezcla Primavera<br>Rollo Integral (2) c/ Smart Balance<br>Aderezo Casero Ranch<br>Manzana Fresca<br><br>Pescado Empanizado<br>Mezcla Fiesta de Verduras<br>Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2)<br>Pico de Gallo<br>Mandarina Emp. Individual | 30<br><br>Waffle Integral<br>Mantequilla de Cacahuate & Jalea s/ Azucar<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (2)<br><br>Ensalada Griega de Quinoa & Pollo<br>c/ Aderezo Balsámico<br>Spring Mix & Jitomate Cherry<br>Galletas Saladas Integrales (4pk)<br>Aderezo de Vinagreta Balsámica<br>Durazno Emp. Individual<br><br>Guisado de Enchilada de Ternera<br>Mezcla Escandinava de Verduras<br>Arroz Integral<br>Rollo Integral (2) c/ Smart Balance<br>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.