



Comidas sin Lactosa a Domicilio Menu- Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
January			** Cena para Año Nuevo **	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
5	6	7	8	9
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	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo con Aderezo Balsámico Mezcla Primavera Jitomate Cherry Pan Pita Integral Hummus Vinagreta Balsámico Pera Emp. Individual Pavo Asado Salsa Gravy s/ Lactosa Chicharo & Zanahoria Orzo Pilaf con Verduras s/ Lactosa Naranja Fresca	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Hamburguesa de Ternera Bollo Integral de Hamburguesa w/ Patty de Ternera Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Cátsup & Mostaza Aderezo Casero Ranch s/ Lactosa Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa de Naranja s/ Lactosa Mezcla Oriental de Verduras Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual
12	13	14	15	16
Mini Bagel Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Mediterránea de Pollo & Quinoa s/ Lactosa Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera & Aderezo Cilantro Limón Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Pescado al Horno c/ Salsa Cremosa de Ajo sin Lactosa Coles de Bruselas Orzo Pilaf con Verduras sin Lactosa Naranja Fresca	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Ambrosia Filete de Cerdo c/ Salsa Glaseada Cítrica & Dulce sin Lactosa Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Rollo Integral Manzana Fresca	Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Cebada & Mango c/ Pavo Asado Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral Aderezo Ranch Casero s/ Lactosa Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa Ranchera Mezcla de Verduras Arroz a la Mexicana sin Lactosa Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Peras Emp. Individual	Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Jugo de Naranja Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Clásica de Huevo Ensalada Healthy de Garbanzo sin Lactosa 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 Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Bujará c/ Pollo, Garbanzos, Pepino & Arándanos Mezcla Primavera & Edamame Galletas Saladas Integrales (2pk) Mandarina Emp. Individual Quiche de Espinaca & Champiñones s/ Lactosa Salchicha de Pollo (1) Mezcla de Verduras Rollo Integral (2) Peras Emp. Individual





Comidas sin Lactosa a Domicilio Menu- Enero 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
19	20	21	22	23
Celebracion para Dia de Martin Luther King	Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2)	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja Pina & Leche s/ Lactosa (2)	Bolsa de Avena Integral Granola de Chocolate Integral Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2)	Pan Integral (2) Hummus Huevo Duro (1) Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2)
McRib de BBQ w/ Salsa BBQ Col Rizado Arroz Pilaf s/ Lactosa Durazno Emp. Individual Galletas de Almendras (2) Leche s/ Lactosa	Ensalada de Pollo & Pasta c/ Aderezo de Semillas de Amapola s/ Lactosa Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo Cilantro Limón Mandarina Emp. Individual	Sándwich de Pavo Asado Pan Integral (2) c/ Pavo Asado Mezcla Primavera Ensalada Mediterránea de Garbanzo s/ Lactosa Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual	Hamburguesa de Ternera Bollo de Hamburguesa Integral c/ Patty de Ternera 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) Manzana Fresca
	Barbacoa de Ternera Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana sin Lactosa Pico de Gallo Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Pasta Tri-Color c/ Salsa de Parmesano & Jitomate Deshidratados s/ Lactosa & Pechuga de Pollo Chicharos & Zanahorias 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	Guisado de Enchilada Vegetariano s/ Lactosa Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Durazno Emp. Individual
26	27	28	29	30
Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2)	Cheerios Integrales Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (2)	Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2)	Mini Bagel Integral Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (2)	Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar 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	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	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	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	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
Huevo Duro (2) Salchicha de Manzana & Pollo (1) Mezcla de Verduras Capri Tortita de Papa Pan Integral Manzana Fresca	Pollo Kung Pao Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Pao Mezcla de Verduras Oriental Arroz Jazmin Galletas Saladas Integrales(4pk) Pera Emp. Individual	Carne con Chile (Carne de Ternera c/ Salsa de Chili) Chicharos & Zanahorias Arroz a la Mexicana s/ Lactosa Chabacanos Emp. Individual	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	Guisada de Enchiladas de Ternera s/ Lactosa Mezcla de Escandinava de Verduras Arroz Integral Rollo Integral 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.