



Comidas Vegetarianos a Domicilio Menu- Enero 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			** Cena para Año Nuevo **	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Quinoa c/ Calabaza Butternut & Pollo sin Pollo Ensalada de Pimiento & Jitomate Rollo Integral (2) Chabacano Emp. Individual Tacos de Pescado Vegetarianas Mini Tortillas Integral de Maiz Blanco (4) c/ Palitos de Sustituto de Pescado (3) Mezcla de Verduras Papitas Baby Baker 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 Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo s/ Pollo, Pasta & Ranch Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual Sustituto de Pescado Brócoli Tortilla Integral de Maiz Blanco (1) Arroz Española Vegetariano Pico de Gallo Manzana Fresca	Panqueque Integrales (2) c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Chef Vegetariana (Trozo de Pollo sin Pollo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Ranch Casero Naranja Fresca Sustituto de Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa Stroganoff Vegetariana Zanahorias Fideos de Huevo Ambrosia	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo sin Pollo, Elote & Pasta Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Chabacanos Emp. Individual Tender de Pollo sin Pollo c/ Salsa Verde Mezcla de Vegetables Arroz con Jitomate & Cilantro Mini Tortillas Integrales de Maiz Blanco (2) Pina en Trozos Emp. Individual	Huevo Duro (1) Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo s/ Pollo con Aderezo Balsámico Mezcla Primavera Jitomate Cherry Pan Pita Integral Hummus Vinagreta Balsámico Pera Emp. Individual Chili a la Jardinera c/ Frijol Kidney Mezcla de Verduras Arroz Integral Naranja Fresca	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Hamburguesa Vegetariana Bollo Integral de Hamburguesa c/ Substituto de Patty de Ternera Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Cátsup / Mostaza Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Trozos de Pollo s/ Pollo c/ Salsa de Naranja Vegetariana 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 sin Pollo & Quinoa Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo a la Italiana Durazno Emp. Individual Sustituto de Pescado c/ Salsa Cremosa de Ajo Vegetariana Coles de Bruselas Orzo Pilaf con Verduras Vegetariano Naranja Fresca	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Cremosa de Pollo sin Pollo & Pesto Vegetariana Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera & Vinagreta Balsámica Pan Integral (2) Ambrosia Sustituto de Albóndiga c/ Salsa Glaseada Cítrica & Dulce Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Rollo Integral 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/ Trozos de Pollo sin Pollo Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral Aderezo Ranch Casero Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Tender de Pollo sin Pollo c/ Salsa Ranchera Mezcla de Verduras Arroz a la Mexicana Vegetariana Tortillas de Maiz Blanco Integral (2) Peras Emp. Individual	Muffin Ingles Integral c/ Sustituto de Patty de Salchicha 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 Trozos de Pollo sin Pollo c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Vegetariana 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/ Trozos de Pollo sin Pollo, Garbanzos, Pepino & Arándanos Mezcla Primavera Edamame Galletas Saladas Integrales (2pk) Mandarina Emp. Individual Quiche de Espinaca & Champiñones Sustituto de Salchicha (1) Mezcla de Verduras Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Peras Emp. Individual





Comidas Vegetarianos 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 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 Queso de Hebra Bajo en Brasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)
	Patty de Pollo s/ Pollo Empanizado w/ Salsa BBQ Col Rizado Arroz Pilaf Durazno Emp. Individual Galletas de Almendras (2) 1% Leche	Tender de Pollo sin Pollo Pan Integral (2) Mezcla Primavera Ensalada Mediterránea de Garbanzo Hummus Pera Emp. Individual	Hamburguesa Vegetariana Bollo de Hamburguesa Integral c/ Sustituto de Patty de Ternera Ensalada de Jitomate & Calabaza Mezcla Primavera Cátsup & Mostaza Chabacanos Emp. Individual	Ensalada de Pollo sin Pollo & Pasta Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo a la Italiana Manzana Fresca
	Ensalada de Pollo sin Pollo & Pasta c/ Aderezo de Semillas de Amapola Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Vinagreta Balsámica Mandarina Emp. Individual	Pasta Tri-Color c/ Salsa de Parmesano & Jitomate Deshidratados & Pechuga de Pollo sin Pollo Chicharos & Zanahorias Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca	Tender de Pollo sin Pollo 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 Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Durazno Emp. Individual
	Sustituto de Molida de Ternera Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Vegetariana Pico de Gallo Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual			
26	27	28	29	30
Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate 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/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)
Ensalada Vietnamita de Pollo s/ Pollo Edamame Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual	Tazón de Taco de Ternera Vegetariano (Carne de Ternera s/ Ternera, Frijol Pinto, Elote, Queso Feta) Mezcla Primavera Arroz Integral Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Aderezo Cilantro Limón & Crema Acida Naranja Fresca	Ensalada de Arándanos & Albahaca c/ Pollo s/ Pollo Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual	Ensalada de Chef (Trozos de Pollo s/ Pollo, Pimiento Rebanado, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo Casero Ranch Vegetariano Manzana Fresca	Ensalada Griega de Quinoa & Pollo s/ Pollo c/ Aderezo Balsámico Spring Mix & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) c/ Rollo Integral Aderezo de Vinagreta Balsámica Durazno Emp. Individual
Huevo Duro (2) Salchicha de Pollo s/ Pollo (1) Mezcla de Verduras Capri & Zanahorias Tortita de Papa Pan Integral Manzana Fresca	Trozos de Pollo s/ Pollo c/ Salsa Kung Pao Vegetariano Mezcla de Verduras Oriental Arroz Jazmín Galletas Saladas Integrales(4pk) Pera Emp. Individual	Carne con Chile Vegetariano (Carne de Ternera s/ Ternera c/ Salsa de Chili) Chicharos & Zanahorias Arroz a la Mexicana Vegetariano Chabacanos Emp. Individual	Pasta Tricolor Integral c/ Salsa Alfredo Vegetariano & Pechuga de Pollo s/ Pollo Coles de Bruselas Mandarina Emp. Individual	Guisado de Enchiladas Vegetarianas Verduras Capri Arroz Cilantro Limón Vegetariano 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.

