

## Comidas Asiáticas a Domicilio Menu- Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Panque Integral c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)  Ensalada de Pollo de la Casa Pepino Rebanado & Jitomate Cherry Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Vinagreta Balsámico Mandarina Emp. Individual  Pechuga de Pollo c/ Salsa de Naranja Bok Choy Salteado Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuate & 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  Ternera al Curry Vietnamita Mezcla Italiana de Verduras Arroz Jazmín Piña en Trozos Emp. Individual	Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)  Ensalada Griega con Garbanzo & Pollo Edamame Pan Pita Integral Hummus Peras Emp. Individual  Pescado al Horno c/ Salsa de Limoncillo Zanahoria Arroz Pilaf  Mandarina Emp. Individual	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)  Ensalada de Atún Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo a la Italiana Manzana Fresca  Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa de Ajo & Pimienta Zanahorias & Elote Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Piña en Trozos Emp. Individual	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuate & 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  Pollo con Fideos de Arroz & Verduras Gai Lan Salteado Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca
9	10	11	12	**13**
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 Edamame Rollo Integral (2) Pera Emp. Individual  Camarón & Cerdo con Salsa Picante Chicharo & Zanahoria Arroz Integral 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  Pescado en Salsa de Jitomate Mezcla Italiana de Verduras Arroz 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) Piña en Trozos Emp. Individual  Pollo en Cubos c/ Salsa Limoncillo Mezcla Oriental de Verduras Zanahorias Arroz Jazmín Naranja Fresca	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)  Carne Molida de Cerdo Frijol Negro & Elote Mezcla de Fajita Asada Mezcla Primavera Rotini Integral Queso Feta Aderezo Cilantro Limón Durazno Emp. Individual  Espagueti c/ Salsa Marinara & Carne de Ternera Molida Mezcla Escandinava de Verduras Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	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  **Celebracion para Dia de San Valentín** Pasta Fettuccini c/ Salsa Alfredo Pechuga de Pollo Mezcla de Verduras Italiana IW Mandarina Emp. Individual Pastel de Fresa
**16**	17	18	19	20
**Celebracion para Dia de los Presidentes**  Ternera de Asada Salsa Marrón de Champiñones Mezcla de Verduras Capri Papas de Cascarra Roja en Trozos Rollo Integral (1) Manzana Fresca Pastel de Zanahoria 1% Leche 	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 Jazmín Ambrosia	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuate 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 Piña 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 Cátup 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





## Comidas Asiáticas a Domicilio Menu- Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
23 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	24 Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Piña & 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	25 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 & Piña Verduras Mixtas Arroz Frito con Piña Peras Emp. Individual	26 Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Jugo de Naranja & Piña & 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 Jazmín Piña en Trozos Emp. Individual	27 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 Especias Mezcla de Verduras Zanahorias Arroz Jazmín Rollo Integral Peras 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 excede los 2300mg de sodio está indicada con el icono de un salero.