



Comidas Hispánicas a Domicilio Menu- Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Panque Integral c/ Jarabe s/ Azúcar & Smart Balance Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo a la Casa Pepino Rebanado & Jitomate Cherry Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Vinagreta Balsámico Mandarina Emp. Individual Pescado al Horno Salsa Ranchera Frijol Negro Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuate & Jalea s/ Azúcar 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 Pico de Gallo Naranja Fresca Plato de Fajitas Tiras de Pollo c/ Mezcla de Verduras de Fajitas Arroz a la Mexicana Tortillas de Maíz Blanco Integral (1) Salsa Verde Pina en Trozos Emp. Individual	Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega con Garbanzo & Pollo Mezcla Primavera Pan Pita Integral Hummus Aderezo Casero Ranch Peras Emp. Individual Filete Salisbury c/ Salsa Ranchera Zanahorias Arroz a la Española Mandarina Emp. Individual	Cheerios Integrales Huevo Duro (1) Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Atún Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera & Edamame Pan Integral (2) Aderezo a la Italiana Manzana Fresca Enchiladas de Queso c/ Salsa de Enchiladas Rojas Frijol Pinto Arroz a la Española Pina en Trozos Emp. Individual	Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada Healthy de Garbanzos c/ Queso Feta Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual Carnitas de Cerdo c/ Salsa Tomatillo Mezcla Fiesta de Verduras Zanahorias Arroz Cilantro Limón Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) 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 Rollo Integral c/ Smart Balance Pera Emp. Individual Carne de Cerdo Deshebrado c/ Salsa Verde Frijoles Negros Chicharos & Zanahorias Tortilla Integral de Maíz Blanco (2) Manzana Fresca	Muffin Inglés 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 Mandarina Emp. Individual Carne con Chili (Carne de Ternera c/ Salsa para Chili) Mezcla de Verduras de Fajitas Arroz a la Española Mini Tortilla Integral de Maíz Blanco (2) Durazno Emp. Individual	Cheerios Integrales 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) c/ Smart Balance Pina en Trozos Emp. Individual Pescado Empanizado Rebanadas de Zanahoria Arroz Integral Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Pico de Gallo Naranja Fresca	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar & 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 Granola Integral de Chocolate 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 **Celebración para Día 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
Celebración para Día de los Presidentes Ternera de Asada Salsa Marrón de Champiñones Mezcla de Verduras Capri Papas de Cascara Roja en Trozos Rollo Integral (1) Manzana Fresca Pastel de Zanahoria 1% Leche 	Panque Integrales (2) c/ Jarabe s/ Azúcar & Smart Balance Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Chef (Rebanada de Pavo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Ranch Casero Naranja Fresca Barbacoa de Ternera Mezcla de Verduras & Frijol Pinto Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Pico de Gallo Ambrosia	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate 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 Italiano Chabacanos Emp. Individual Carnitas de Cerdo c/ Salsa Verde Verduras Mixtas Arroz al Jitomate & Cilantro Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) 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 Filete de Tilapia Salsa Ranchera Chicharo & Zanahoria Arroz Pilaf 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 Cátsup Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Carne Molida de Pavo Salsa de Picadillo Mezcla de Verduras Papitas de Cascara Roja Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Mandarina Emp. Individual

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER





Comidas Hispanas a Domicilio Menu- Febrero 2026

LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)	Bolsa de Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Jugo de Naranja & Pina & 1% Jugo (2)	Bolsa de Avena Integral Pan Integral (2) Hummus
Ensalada Mediterránea de Pollo & Quinoa Ensalada de Frijol Negro & Elote Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual	Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera & Vinagreta Balsámica Pan Integral (2) Ambrosia	Ensalada de Cebada & Mango c/ Pavo Asado Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Ranch Casero Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Ensalada Clásica de Huevo Ensalada de Garbanzo Heart Healthy c/ Queso Feta Mezcla Primavera Pan Integral (2) Chabacano Emp. Individual	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
Tacos de Pescado Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) c/ Palitos de Pescado (3) Verduras Mixtas Papitas Baby Baker Pico de Gallo Naranja Fresca	Lomo de Cerdo c/ Salsa Glaseada Cítrica & Dulce Brócoli & Zanahorias Arroz a la Española Mini Tortillas Integrales Maíz Blanco (2) Manzana Fresca	Pollo en Cubos c/ Salsa Ranchera Verduras Mixtas Arroz a la Mexicana Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Peras Emp. Individual	Guisado de Pollo en Salsa Verde Zanahoria Frijol Pinto Galletas Saladas Integrales (4pk) Pina en Trozos Emp. Individual	Quiche de Espinaca & Champiñones Mezcla de Verduras 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 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.



Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org