

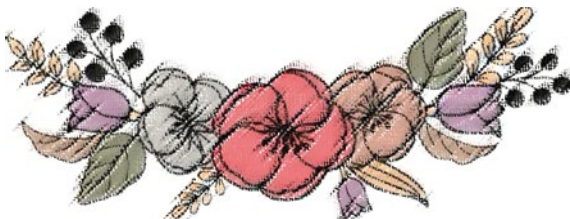


Comidas Asiáticas a Domicilio Menú- Marzo 2026



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	**6**
Muffin Integral de Arándanos Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)	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 (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)	Bolsa de Avena Integral Granola de Chocolate Integral Queso de Hebra Bajo en Brasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)
Ensalada de Atún Ensalada de Frijol Negro & Lentejas c/ Aderezo Comino & Limón Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Casero Ranch Manzana Fresca	Ensalada de Pollo & Pasta c/ Aderezo de Semillas de Amapola Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Vinagreta Balsámica Mandarina Emp. Individual	Sándwich de Pavo Asado Pan Integral (2) c/ Pavo Asado Mezcla Primavera Ensalada Mediterránea de Garbanzo Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual	Hamburguesa de Queso & Ternera Bollo de Hamburguesa Integral c/ Patty de Ternera & Rebanada de Queso Ensalada de Jitomate & Calabaza Mezcla Primavera Cátsup & Mostaza Chabacanos Emp. Individual	Ensalada de Pavo & Pasta Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo a la Italiana Manzana Fresca
Pechuga de Pollo c/ Salsa de Naranja Bok Choy Salteado Arroz Integral Durazno Emp. Individual 1 % Leche (1)	Ternera al Curry Vietnamita Rebanadas de Zanahoria Arroz Jazmín Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 1 % Leche (1)	Pescado al Horno c/ Salsa Limoncillo Estofado de Mezcla Suprema de Verduras Arroz Pilaf Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca 1% Leche (1)	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 1% Leche (1)	**Celebracion para Mes Nacional de la Nutricion** Salmon al Horno c/ Salsa de Mango Brocoli & Zanahorias Arroz Pilaf Durazno Emp. Individual Yogurt Parfait c/ Granola de Chocolate Integral 1% Leche (1)
9	10	11	12	13
Bolsa de Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)	Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Panque Integral (2) c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Omelette Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)	Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)
Ensalada Vietnamita de Pollo Edamame Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual	Tazón de Taco de Cerdo (Cerdo Deshebrado, Frijol Pinto, Elote, Queso Feta) Mezcla Primavera Arroz Integral Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Aderezo Cilantro Limón & Crema Acida Naranja Fresca	Ensalada de Pollo, Arándanos & Albahaca Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual	Ensalada de Chef (Pavo Rebanado, Pimiento Rebanado, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Casero Ranch Manzana Fresca	Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico 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 (2) Manzana Fresca 1% Leche (1)	Pollo Kung Pao Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Pao Mezcla de Verduras Oriental Arroz Jazmín Galletas Saladas Integrales (4pk) Pera Emp. Individual 1% Leche (1)	Cerdo & Tofu c/ Salsa de Caramelo Chicharos & Zanahorias Arroz Integral Chabacanos Emp. Individual 1% Leche (1)	Pescado al Horno c/Salsa Vietnamita de Caramelo Gai Lan Salteado Arroz Integral Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)	Ragout de Ternera Mezcla Escandinava de Verduras Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Trozos de Pina Emp. Individual 1% Leche (1)
16	**17**	18	19	20
Panque Integral c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)	Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)
Ensalada de Pollo de la Casa Pepino Rebanado & Jitomate Cherry Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Vinagreta Balsámico Mandarina Emp. Individual	Guisado de Burrito de Tofu (Tofu Asado, Fajitas, Frijoles Negros) Arroz Cilantro Limón & Mezcla Primavera Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Pico de Gallo Naranja Fresca	Ensalada Griega con Garbanzo & Pollo Edamame Pan Pita Integral Hummus Peras Emp. Individual	Ensalada de Atún Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo a la Italiana Manzana Fresca	Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada Healthy de Garbanzos c/ Queso Feta Durazno 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 1% Leche (1)	**Celebración para Día de St. Patricio** Ternera en Conserva Papitas Baby Enteras & Repollo Rollo Integral Trozos de Pina Emp. Individual Pudding de Pistache 1% Leche (1)	Pescado al Horno c/ Salsa de Limoncillo Zanahoria Arroz Pilaf Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)	Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa de Ajo & Pimienta Zanahorias & Elote Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	Pollo con Fideos de Arroz & Verduras Gai Lan Salteado Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca 1% Leche (1)





Comidas Asiáticas a Domicilio Menú- Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
23 Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) 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 1% Leche (1)	24 Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) 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 1% Leche (1)	25 Cheerios Integrales Granola Integral de Chocolate Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja Juice & 1% Leche (1) Ensalada Crujiente & Cítrica c/ Pollo Edamame Rollo Integral (2) Pina en Trozos Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa Limoncillo Mezcla Oriental de Verduras Zanahorias Arroz Jazmín Naranja Fresca 1% Leche (1)	26 Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) 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 1% Leche (1)	27 Cheerios Integrales Pan Integral (1) Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada de Quinoa & Pollo c/ Calabaza Butternut Ensalada de Pimiento & Jitomate Edamame Rollo Integral (2) Chabacano Emp. Individual Pollo al Tamarindo Mezcla de Verduras Arroz Jazmín Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)
30 Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual Pescado Empanizado c/ Salsa Glaseada Dulce & Cítrica Gai Lan Salteado Arroz Integral Manzana Fresca 1% Leche (1)	31 Panqueque Integrales (2) c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) 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 1% Leche (1)			

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.

