

Comidas Hispanas 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 & Piña & 1% Leche (1) Ensalada de Atún Ensalada de Frijol Negro & Lentejas c/ Aderezo Comino & Limón Pan Integral (2) Manzana Fresca Carne Molida de Pavo Salsa de Picadillo Mezcla Escandinava de Verduras Papitas de Cascara Roja Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Durazno Emp. Individual 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) Ensalada de Pollo & Pasta c/ Aderezo de Semillas de Amapola Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Vinagreta Balsámica Mandarina Emp. Individual Barbacoa de Ternera Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Pico de Gallo Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1) Sándwich de Pavo Asado Pan Integral (2) c/ Pavo Asado Mezcla Primavera Ensalada Mediterránea de Garbanzo Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual Pechuga de Pollo Salsa de Enchiladas Rojas Chicharos & Zanahorias Arroz a la Mexicana Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Crema Acida Naranja Fresca 1% Leche (1)	Bolsa de Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Brasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Hamburguesa de Ternera Bollo de Hamburguesa Integral c/ Patty de Ternera Ensalada de Jitomate & Calabaza Mezcla Primavera Cátup & Mostaza Chabacanos Emp. Individual Pescado al Horno Salsa Ranchera Frijol Negro Arroz a la Mexicana Tortilla Integral de Maíz Blanco (2) Piña en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	Pan Integral (2) Hummus Queso de Hebra Bajo en Brasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada de Pavo & Pasta Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo a la Italiana Manzana Fresca **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 Granola Integral de Chocolate Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada Vietnamita de Pollo Edamame Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual Huevo Duro (2) Salchicha de Manzana & Pollo (1) Mezcla de Verduras Capri & Zanahorias Tortita de Papa Pan Integral Manzana Fresca 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1) 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 Guisado Verde de Pollo Mezcla Oriental de Verduras Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pera Emp. Individual 1% Leche (1)	Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada de Pollo, Arándanos & Albahaca Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual Carne con Chile (Carne de Ternera c/ Salsa de Chili) Chicharos & Zanahorias Arroz a la Mexicana Chabacanos Emp. Individual 1% Leche (1)	Panque Integral (2) c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Omelet Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1) 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 Pescado Empanizado Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Pico de Gallo Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)	Wafle Integral Mantequilla de Cacahuate & Jalea s/ Azúcar Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico Spring Mix & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo de Vinagreta Balsámica Durazno Emp. Individual Guisado de Enchilada de Ternera Mezcla Escandinava de Verduras Arroz Integral Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Trozos de Piña Emp. Individual 1% Leche (1)
16	**17**	18	19	20
Panque Integral c/ Jarabe s/ Azúcar & Smart Balance Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) 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 1% Leche (1)	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuate & Jalea s/ Azúcar Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1) 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 **Celebración para Dia de St. Patricio** Ternera en Conserva Papitas Baby Enteras & Repollo Rollo Integral Trozos de Piña Emp. Individual Pudding de Pistache 1% Leche (1)	Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1) 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 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Huevo Duro (1) Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) 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 Piña en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1) 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 1% Leche (1)

Comidas Hispanas 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 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 1% Leche (1)	24 Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1) 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 1% Leche (1)	25 Cheerios Integrales 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) c/ Smart Balance Piña en Trozos Emp. Individual Pescado Empanizado Rebanadas de Zanahoria Arroz Integral Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Pico de Gallo Naranja Fresca 1% Leche (1)	26 Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Piña & 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 Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada de Quinoa & Pollo c/ Calabaza Butternut Ensalada de Pimiento & Jitomate Rollo Integral Chabacano Emp. Individual Tacos de Pescado Tortillas Integral de Maíz Blanco (2) c/ Palitos de Pescado (3) Mezcla de Verduras Papitas Baby Baker Pico de Gallo Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)
30 Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Piña & 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 Brócoli Tortilla Integral de Maíz Blanco (2) Arroz Espanola Pico de Gallo Manzana Fresca 1% Leche (1)	31 Panque Integrales (2) c/ Jarabe s/ Azúcar & Smart Balance Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) 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 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.