



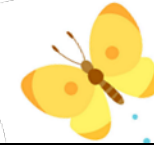
Comidas sin Lactosa a Domicilio Menú- Marzo 2026



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	**6**
Muffin Integral de Arándanos Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja Pina & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Atún Ensalada de Frijol Negro & Lentejas c/ Aderezo Comino & Limón Pan Integral (2) Manzana Fresca Pavo Rebanado c/ Salsa Gravy s/ Lactosa Pure de Papa sin Lactosa Mezcla Escandinava de Verduras Zanahorias Rollo Integral (1) Durazno Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Pollo & Pasta c/ Aderezo de Semillas de Amapola s/ Lactosa Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo Cilantro Limón Mandarina Emp. Individual Barbacoa de Ternera Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana sin Lactosa Pico de Gallo Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja Pina & Leche s/ Lactosa (1) Sándwich de Pavo Asado Pan Integral (2) c/ Pavo Asado Mezcla Primavera Ensalada Mediterránea de Garbanzo s/ Lactosa Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual Pasta Tri-Color c/ Salsa de Parmesano & Jitomate Deshidratados s/ Lactosa & Pechuga de Pollo Chicharos & Zanahorias Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca Leche s/ Lactosa (1)	Bolsa de Avena Integral Granola de Chocolate Integral Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Hamburguesa de Ternera Bollo de Hamburguesa Integral c/ Patty de Ternera Ensalada de Jitomate & Calabaza Mezcla Primavera Cátsup & Mostaza Chabacanos Emp. Individual 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 Leche s/ Lactosa (1)	Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Lactosa (1) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Pavo & Pasta Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral 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 s/ Lactosa c/ Granola de Chocolate Integral Leche s/ Lactosa (1)
9	10	11	12	13
Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (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 Leche s/ Lactosa (1)	Cheerios Integrales Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (1) Tazón de Taco de Cerdo s/ Lactosa (Cerdo Deshebrado , Frijol Pinto, Elote, Queso Feta s/ Lactosa) Mezcla Primavera Arroz Integral Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Aderezo Cilantro Limón Naranja Fresca Pollo Kung Pao Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Pao Mezcla de Verduras Oriental Arroz Jazmín Galletas Saladas Integrales(4pk) Pera Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Pollo, Arándanos & Albahaca s/ Lactosa 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 s/ Lactosa Chabacanos Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Mini Bagel Integral Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Chef s/ Lactosa (Pavo Rebanado, Pimiento Rebanado, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta s/ Lactosa) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Casero Ranch s/ Lactosa Manzana Fresca Pasta Tricolor Integral c/ Crema Cremosa de Ajo s/ Lactosa & Pechuga de Pollo Coles de Bruselas Mandarina Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico s/ Lactosa Spring Mix & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo de Vinagreta Balsámica Durazno Emp. Individual Guisada de Enchiladas de Ternera s/ Lactosa Mezcla de Escandinava de Verduras Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Trozos de Pina Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)
16	**17**	18	19	20
Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (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 s/ Lactosa Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (1) Guisado de Burrito de Tofu (Tofu Asado, Fajitas, Frijoles Negros) Mezcla Primavera Arroz Cilantro Limón s/ Lactosa Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Pico de Gallo Naranja Fresca **Celebración para Día de St. Patricio** Ternera en Conserva Papitas Baby Enteras & Repollo Rollo Integral Trozos de Pina Emp. Individual Pastel de Manzana Leche s/ Lactosa (1)	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada Griega con Garbanzo & Pollo Pan Pita Integral Hummus Peras Emp. Individual Ternera Asada Salsa Marrón de Champiñones s/ Lactosa Zanahoria Pure de Papa s/ Lactosa Mandarina Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Atún Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Cilantro Limón Manzana Fresca Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa de Ajo & Pimienta s/ Lactosa Zanahorias & Elote Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Pina en Trozos Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Pan Integral (2) Hummus Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto s/ Lactosa Ensalada Healthy de Garbanzos c/ Queso Feta s/ Lactosa Durazno Emp. Individual Albóndiga sin Carne sin Lactosa c/ Salsa Marrón s/ Lactosa Pure de Papa s/ Lactosa Chicharos Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca Leche s/ Lactosa (1)



Comidas sin Lactosa a Domicilio Menú- Marzo 2026



LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Mini Bagel Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1)	Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (1)	Cheerios Integrales Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja Juice & Leche s/ Lactosa (1)	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1)
Ensalada de Pollo c/ Ejotes & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano s/ Lactosa Rollo Integral c/ Smart Balance Pera Emp. Individual	Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta s/ Lactosa Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mandarina Emp. Individual	Ensalada Crujiente & Cítrica c/ Pollo Edamame Rollo Integral (2) Pina en Trozos Emp. Individual	Carne Molida de Cerdo Frijol Negro & Elote Mezcla de Fajita Asada Mezcla Primavera Rotini Integral Queso Feta s/ Lactosa Aderezo Cilantro Limón Durazno Emp. Individual	Ensalada de Quinoa c/ Calabaza Butternut s/ Lactosa Ensalada de Pimiento & Jitomate Rollo Integral (2) Chabacano Emp. Individual
Carne de Cerdo Deshebrado c/ Salsa Tomatillo Frijoles Negros Chicharos & Zanahorias Tortilla Integral de Maíz Blanco (2) Manzana Fresca Leche s/ Lactosa (1)	Pavo a la Boloñesa Mezcla de Verduras Italianas Pasta Penne Integral Durazno Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Pollo en Cubos c/ Salsa Limoncillo Mezcla Oriental de Verduras Zanahorias Arroz Jazmín Naranja Fresca Leche s/ Lactosa (1)	Espagueti c/ Salsa Marinara & Carne de Ternera Molida Mezcla Escandinava de Verduras Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Pescado al Horno Mezcla de Verduras Papitas Baby Baker Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (4) Pico de Gallo Mandarina Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)
30	31			
Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja Pina & Leche s/ Lactosa (1)	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1)			
Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch s/ Lactosa Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Balsámico Durazno Emp. Individual	Ensalada de Chef s/ Lactosa (Rebanada de Pavo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta s/ Lactosa) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Ranch Casero s/ Lactosa Naranja Fresca			
Pescado Empanizado Brócoli Tortilla Integral de Maíz Blanco (1) Arroz Española sin Lactosa Pico de Gallo Manzana Fresca Leche s/ Lactosa (1)	Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa Stroganoff Zanahorias Fideos de Huevo Ambrosia Leche s/ Lactosa (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.