



Comidas Multicultural 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) Ensalada de Atún Ensalada de Frijol Negro & Lentejas c/ Aderezo Comino & Limón Pan Integral (2) Manzana Fresca Pavo Rebanado c/ Salsa de Aves Pure de Papa Mezcla Escandinava de Verduras Zanahorias Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual 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 Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) Sándwich de Pavo Asado Pan Integral (2) c/ Pavo Asado Mezcla Primavera Ensalada Mediterránea de Garbanzo Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual Pasta Tri-Color c/ Salsa de Parmesano & Jitomate Deshidratados & Pechuga de Pollo Chicharos & Zanahorias Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca 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) 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 Pollo en Cubos c/ Salsa Huli Huli de Pina Mezcla Oriental de Verduras Fideos de Huevo Fritos en Sartén Galletas Saladas Integrales(4pk) Pina en Trozos Emp. Individual 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 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 Tortita de Papa Pan Integral Manzana Fresca Leche (1)	Cheerios Integrales Jugo de Naranja & Pina & 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 Pollo Kung Pao Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Pao Mezcla de Verduras Oriental Arroz Jazmin Galletas Saladas Integrales (4pk) Pera Emp. Individual Leche (1)	Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 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 Leche (1)	Panque Integral (2) c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Omelette Jugo de Naranja & Pina & 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 Pasta Tricolor Integral c/ Salsa Alfredo & Pechuga de Pollo Coles de Bruselas Mandarina Emp. Individual Leche (1)	Waffle Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar 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 Guisada de Enchiladas de Ternera Mezcla Escandinava de Verduras Arroz Integral Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Trozos de Pina Emp. Individual 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 Leche (1)	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Pina & 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 Pina Emp. Individual Pudding de Pistache Leche (1)	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) Ensalada Griega con Garbanzo & Pollo Pan Pita Integral Hummus Peras Emp. Individual Filete Salisbury c/ Salsa Marrón de Champiñones Zanahorias Pure de Papa Mandarina Emp. Individual Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) 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 Pina en Trozos Emp. Individual Leche (1)	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada Healthy de Garbanzos c/ Queso Feta Durazno Emp. Individual Albóndiga de Pollo c/ Salsa Marrón Pure de Papa Chicharos Rollo Integral (2) Naranja Fresca Leche (1)





Comidas Multicultural 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 Tomatillo Frijoles Negros Chicharos & Zanahorias Tortilla Integral de Maíz Blanco (2) Manzana Fresca 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 Pavo a la Boloñesa Mezcla de Verduras Italianas Pasta Penne Integral Durazno Emp. Individual 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 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 Leche (1)	27 Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada de Quinoa & Pollo c/ Calabaza Butternut Ensalada de Pimiento & Jitomate Rollo Integral (2) Chabacano Emp. Individual Tacos de Pescado Mini Tortillas Integral de Maíz Blanco (4) c/ Palitos de Pescado (3) Mezcla de Verduras Papitas Baby Baker Pico de Gallo Mandarina Emp. Individual 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 & 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 Epanizado Brócoli Tortilla Integral de Maíz Blanco (1) Arroz Española Pico de Gallo Manzana Fresca Leche (1)	31 Panque Integrales (2) c/ Jarabe s/ Azucar & 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 Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa Stroganoff Zanahorias Fideos de Huevo Ambrosia 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.

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org