

Comidas Vegetarianas a Domicilio Menú- Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	**6**
Muffin Integral de Arándanos Huevo Duro (1) 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 Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1)
Ensalada Provenzal de Tofu Vegetariana Ensalada de Frijol Negro & Lentejas c/ Aderezo Comino & Limón Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Ranch Casero Manzana Fresca	Ensalada de Pollo sin Pollo & Pasta c/ Aderezo de Semillas de Amapola Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Vinagreta Balsámica Mandarina Emp. Individual	Tender de Pollo sin Pollo Pan Integral (2) Mezcla Primavera Ensalada Mediterránea de Garbanzo Hummus Pera Emp. Individual	Bollo de Hamburguesa Integral c/ Sustituto de Patty de Ternera Ensalada de Jitomate & Calabaza Mezcla Primavera Cátsup & Mostaza Chabacanos Emp. Individual	Ensalada de Pollo sin Pollo & Pasta Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral Aderezo a la Italiana Manzana Fresca
Patty de Pollo sin Pollo Empanizado c/ Salsa Asiática Vegetariana Mezcla Oriental de Verduras Arroz Pilaf Durazno Emp. Individual Leche (1)	Sustituto de Molida de Ternera Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Vegetariana Pico de Gallo Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Leche (1)	Pasta Tri-Color c/ Salsa de Parmesano & Jitomate Deshidratados & Pechuga de Pollo sin Pollo Chicharos & Zanahorias Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca Leche (1)	Tender de Pollo sin Pollo 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 (1)	**Celebracion para Mes Nacional de la Nutricion** Sustituto de Pescado 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)	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/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)
Ensalada Vietnamita de Pollo s/ Pollo Edamame Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual	Mezcla Primavera Arroz Integral Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Aderezo Cilantro Limón & Crema Acida Naranja Fresca	Ensalada de Arándanos & Albahaca c/ Pollo s/ Pollo Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual	Ensalada de Chef (Trozos de Pollo s/ Pollo, Pimiento Rebanado, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo Casero Ranch Vegetariano Manzana Fresca	Ensalada Griega de Quinoa & Pollo s/ Pollo c/ Aderezo Balsámico Spring Mix & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) c/ Rollo Integral Aderezo de Vinagreta Balsámica Durazno Emp. Individual
Huevo Duro (2) Salchicha de Pollo s/ Pollo (1) Mezcla de Verduras Capri & Zanahorias Tortita de Papa Pan Integral Manzana Fresca Leche (1)	Trozos de Pollo s/ Pollo c/ Salsa Kung Pao Vegetariano Mezcla de Verduras Oriental Arroz Jazmin Galletas Saladas Integrales(4pk) Pera Emp. Individual Leche (1)	Carne con Chile Vegetariano (Carne de Ternera s/ Ternera c/ Salsa de Chili) Chicharos & Zanahorias Arroz a la Mexicana Vegetariano Chabacanos Emp. Individual Leche (1)	Pasta Tricolor Integral c/ Salsa Alfredo Vegetariano & Pechuga de Pollo s/ Pollo Coles de Bruselas Mandarina Emp. Individual Leche (1)	Guisado de Enchiladas Vegetarianas Verduras Capri Arroz Cilantro Limón Vegetariano Trozos de Pina Emp. Individual Leche (1)
16	**17**	18	19	20
Panque Integral c/ Jarabe s/ Azúcar Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% 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)	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/ Azúcar Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)
Ensalada de Pollo s/ Pollo a 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) Mezcla Primavera Arroz Cilantro Limón Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Pico de Gallo Naranja Fresca	Ensalada Griega con Garbanzo & Pollo sin Pollo Mezcla Primavera Pan Pita Integral Hummus Aderezo Casero Ranch Peras Emp. Individual	Ensalada Clásica de Huevo Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Italiano Manzana Fresca	Ensalada Cremosa de Pollo sin Pollo & Pesto Ensalada Healthy de Garbanzos c/ Queso Feta Durazno Emp. Individual
Sustituto de Pescado Salsa Ranchera Frijol Negro Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Vegetariano Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 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 Leche (1)	Trozos de Pollo sin Pollo Salsa Ranchera Mezcla Fiesta Arroz Cilantro Limón Vegetariano Mandarina Emp. Individual Leche (1)	Substituto de Ternera en Cubos c/ Salsa de Ajo & Pimienta Vegetariana Zanahorias & Elote Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Pina en Trozos Emp. Individual Leche (1)	Sustituto de Albóndiga c/ Salsa Campestre de Champiñones Vegetarianas Pure de Papa Chicharos & Zanahoria Rollo Integral (2) Naranja Fresca Leche (1)





Comidas Vegetarianas a Domicilio Menú- Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
23	24	25	26	27
Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Muffin Ingles Integral c/ Sustituto de Salchicha Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Granola Integral de Chocolate Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja Juice & 1% Leche (1)	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)
Ensalada de Pollos c/ Ejotes & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano Rollo Integral Peras Emp. Individual	Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mandarina Emp. Individual	Ensalada Crujiente & Citrica c/ Pollo sin Pollo Edamame Rollo Integral (2) Pina en Trozos Emp. Individual	Sustituto de Carne Molida de Ternera Frijol Negro & Elote Mezcla de Fajita Asada Mezcla Primavera Rotini Integral & Queso Feta Aderezo Cilantro Limón Durazno Emp. Individual	Ensalada de Quinoa c/ Calabaza Butternut & Pollo sin Pollo Ensalada de Pimiento & Jitomate Rollo Integral (2) Chabacano Emp. Individual
Tender de Pollo sin Pollo c/ Salsa Tomatillo Frijoles Negros Chicharos & Zanahorias Tortilla Integral de Maiz Blanco (2) Manzana Fresca Leche (1)	Sustituto de Pescado c/ Salsa Tártara Mezcla de Verduras Orientales Arroz Integral Durazno Emp. Individual Leche (1)	Trozos de Pollo sin Pollo c/ Salsa Limoncillo Vegetariana Mezcla Oriental de Verduras Zanahorias Arroz Jazmín Naranja Fresca Leche (1)	Espagueti c/ Salsa Marinara & Sustituta de Carne Molida de Ternera Mezcla Escandinava de Verduras Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Leche (1)	Tacos de Pescado Vegetarianas Mini Tortillas Integral de Maiz Blanco (4) c/ Palitos de Sustituto de Pescado (3) Mezcla de Verduras Papitas Baby Baker Pico de Gallo Mandarina Emp. Individual Leche (1)
30	31			
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)	Panqueque Integrales (2) c/ Jarabe s/ Azúcar & Smart Balance Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)			
Ensalada de Pollo s/ Pollo, Pasta & Ranch Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual	Ensalada de Chef Vegetariana (Trozo de Pollo sin Pollo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Ranch Casero Naranja Fresca			
Sustituto de Pescado Brócoli Tortilla Integral de Maiz Blanco (1) Arroz Española Vegetariano Pico de Gallo Manzana Fresca Leche (1)	Sustituto de Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa Stroganoff Vegetariana 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.