



Comidas Vegetarianas a Domicilio Menu - Abril 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	**3**
		Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada de Pollo sin Pollo, Elote & Pasta Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Chabacanos Emp. Individual Tender de Pollo sin Pollo c/ Salsa Verde Mezcla de Vegetables Arroz con Jitomate & Cilantro Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	Huevo Duro (1) Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo s/ Pollo con Aderezo Balsámico Mezcla Primavera Jitomate Cherry Pan Pita Integral & Hummus Vinagreta Balsámico Pera Emp. Individual Chili a la Jardinera c/ Frijol Kidney Mezcla de Verduras Arroz Integral Naranja Fresca 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Hamburguesa Vegetariana Bollo Integral de Hamburguesa c/ Substituto de Patty de Ternera Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Cátup / Mostaza Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual **Celebracion Eggstravaganza** Tortellini c/ Albondigas de Pollo & Salsa Marinara Mezcla de Verduras Capri Rollo Integral (2) Manzana Fresca Taza de Chesseecake de Fresa 1% Leche (1)
6	7	8	9	**10**
Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada Mediterránea de Pollo sin Pollo & Quinoa Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo a la Italiana Durazno Emp. Individual Sustituto de Pescado c/ Salsa Cremosa de Ajo Vegetariana Coles de Bruselas Orzo Pilaf con Verduras Vegetariano Naranja Fresca 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) Ensalada Cremosa de Pollo sin Pollo & Pesto Vegetariana Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera & Vinagreta Balsámica Pan Integral (2) Ambrosia Sustituto de Albóndiga c/ Salsa Glaseada Cítrica & Dulce Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Rollo Integral Manzana Fresca 1% Leche (1)	Bolsa de Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada de Cebada & Mango c/ Trozos de Pollo sin Pollo Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera & Aderezo Ranch Casero Rollo Integral Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Tender de Pollo sin Pollo c/ Salsa Ranchera Mezcla de Verduras Arroz a la Mexicana Vegetariana Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Peras Emp. Individual 1% Leche (1)	Muffin Ingles Integral c/ Sustituto de Patty de Salchicha Jugo de Naranja & Pina & 1% Jugo (1) Ensalada Clásica de Huevo Ensalada Healthy de Garbanzo c/ Queso Feta Mezcla Primavera Edamame Pan Integral (2) Chabacano Emp. Individual Trozos de Pollo sin Pollo c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Vegetariana Verduras Capri Zanahorias Arroz Jazmín Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada Bujará c/ Trozos de Pollo sin Pollo, Garbanzos, Pepino & Arándanos Mezcla Primavera Edamame Galletas Saladas Integrales (2pk) Mandarina Emp. Individual **Celebracion de Primavera** Sustituto de Pescado c/ Glaseado de Pina Camote & Espinaca Rollo Parkerhouse (2) Fresh Orange Lemon Cream Cup 1% Leche (1)
13	14	15	16	17
Muffin Integral de Arándanos Huevo Duro (1) Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 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 Patty de Pollo sin Pollo Empanizado c/ Salsa Asiática Vegetariana Mezcla Oriental de Verduras Arroz Pilaf 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 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 Sustituto de Molida de Ternera & Pico de Gallo Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Vegetariana Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) Tender de Pollo sin Pollo Pan Integral (2) Mezcla Primavera Ensalada Mediterránea de Garbanzo Hummus Pera Emp. Individual Pasta Tri-Color c/ Salsa de Parmesano & Jitomate Deshidratados & Pechuga de Pollo sin Pollo Chicharos & Zanahorias Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca 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) Hamburguesa Vegetariana Bollo de Hamburguesa Integral c/ Sustituto de Patty de Ternera & Mezcla Primavera Ensalada de Jitomate & Calabaza Cátup & Mostaza Chabacanos Emp. Individual Tender de Pollo sin Pollo c/ Salsa Huli Huli Mezcla Oriental de Verduras Fideos de Huevo Fritos en Sartén Galletas Saladas Integrales (1pk) Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	Pan Integral (2) Hummus Queso de Hebra Bajo en Brasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada de Pollo sin Pollo & Pasta Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo a la Italiana Manzana Fresca Guisado de Enchilada Vegetariano Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Durazno Emp. Individual 1% Leche (1)





Comidas Vegetarianas a Domicilio Menu – Abril 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
20	21	22	23	24
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) Tazón de Taco de Ternera Vegetariano (Carne de Ternera s/ Ternera, Frijol Pinto, Elote, Queso Feta) Mezcla Primavera Arroz Integral Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Aderezo Cilantro Limón & Crema Acida Naranja Fresca	Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) 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	Panque Integral (2) c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Omelette Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) 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	Waffle Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) 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
Ensalada Vietnamita de Pollo s/ Pollo Edamame Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual	Trozos de Pollo s/ Pollo c/ Salsa Kung Pao Vegetariano Mezcla de Verduras Oriental Arroz Jazmín Galletas Saladas Integrales(4pk) Pera Emp. Individual 1% 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 1% Leche (1)	Pasta Tricolor Integral c/ Salsa Alfredo Vegetariano & Pechuga de Pollo s/ Pollo Coles de Bruselas Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)	Guisado de Enchiladas Vegetarianas Verduras Capri Arroz Cilantro Limón Vegetariano Trozos de Pina Emp. Individual 1% Leche (1)
27	28	29	30	
Panque Integral c/ Jarabe s/ Azucar Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 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	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) 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	Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) Ensalada Griega con Garbanzo & Pollo sin Pollo Mezcla Primavera Pan Pita Integral Hummus Aderezo Casero Ranch Peras Emp. Individual	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada Clásica de Huevo Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Italiano Manzana Fresca	
Sustituto de Pescado Salsa Ranchera Frijol Negro Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Vegetariano Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 1% Leche (1)	Pasta Penne Integral c/ Salsa Marinara Sustituto de Molida de Ternera Mezcla Italiana de Verduras Queso Parmesano (1pk) Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	Trozos de Pollo sin Pollo Salsa Ranchera Mezcla Fiesta Arroz Cilantro Limón Vegetariano Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)	Sustituto de Ternera en Cubos c/ Salsa de Ajo & Pimienta Vegetariana Zanahorias & Elote Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Pina en Trozos Emp. Individual 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.