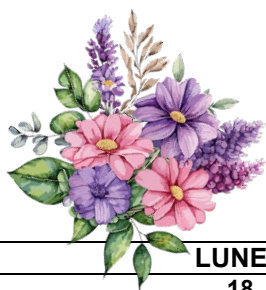



## Comidas Asiaticas a Domicilio Menú- Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
4	**5**	6	7	8
Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) <hr/> Ensalada de Pollo c/ Ejotes & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano Edamame Rollo Integral (2) Pera Emp. Individual <hr/> Camarón & Cerdo con Salsa Picante Chicharro & Zanahoria Arroz Integral Manzana Fresca 1% Leche (1)	Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) <hr/> Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral (1) Mandarina Emp. Individual <hr/> <b>**Celebracion para Cinco de Mayo**</b> Tinga De Pollo Frijoles Negros & Arroz a la Mexicana Tortillas de Maiz Blanco Integral (2) Crema Acida (1pk) Naranja Fresca Taza de Flan 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) <hr/> Ensalada Crujiente & Cítrica c/ Pollo Edamame Rollo Integral (2) Pina en Trozos Emp. Individual <hr/> Pollo en Cubos c/ Salsa Limoncillo Mezcla Oriental de Verduras Zanahorias Arroz Jazmin Naranja Fresca 1% Leche (1)	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) <hr/> Carne Molida de Cerdo Frijol Negro & Elote Mezcla de Fajita Asada Mezcla Primavera Rotini Integral Queso Feta Aderezo Cilantro Limón Durazno Emp. Individual <hr/> Espagueti c/ Salsa Marinara & Carne de Ternera Molida Mezcla Escandinava de Verduras Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Pan Integral (1) Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) <hr/> Ensalada de Quinoa & Pollo c/ Calabaza Butternut Ensalada de Pimiento & Jitomate Edamame Rollo Integral (2) Chabacano Emp. Individual <hr/> Pollo al Tamarindo Mezcla de Verduras Arroz Jazmin Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)
**11**	12	13	14	15
Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) <hr/> Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual <hr/> <b>**Celebración para Día de las Madres**</b> Pollo Cordon Bleu Zanahorias & Arroz Pilaf Naranja Fresca Taza de Tiramisú 1% Leche (1)	Panqueque Integrales (2) c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Chef (Pavo Rebanado, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo Ranch Casero Naranja Fresca <hr/> Ternera Salteada con Chicharos de Invierno Zanahorias Arroz Jazmin Ambrosia 1% Leche (1)	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete c/ Jalea s/ Azucar Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Pollo & Elote Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo a la Italiana Chabacano Emp. Individual <hr/> Pollo en Salsa de Jengibre Verduras Mixta Arroz Integral Rollo Integral Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada Griega de Quinoa & Pollo con Aderezo Balsámico Mezcla Primavera Jitomate Cherry Pan Pita Integral Hummus Vinagreta Balsámico Pera Emp. Individual <hr/> Pavo Asado c/ Salsa de Aves Chicharos & Zanahoria Orzo Pilaf con Verduras Naranja Fresca 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Sándwich de Pastel de Carne Bollo Integral de Hamburguesa w/ Pastel de Carne Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera CátSUP Aderezo Italiano Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual <hr/> Pollo en Cubos c/ Salsa de Naranja Mezcla Oriental de Verduras Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)



## Comidas Asiaticas a Domicilio Menú- Mayo 2026

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) <hr/> Ensalada Mediterránea de Pollo & Quinoa Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo a la Italiana Durazno Emp. Individual <hr/> Pescado al Horno c/ Salsa Cremosa de Ajo Coles de Bruselas Orzo Pilaf con Verduras Naranja Fresca 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) <hr/> Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Vinagreta Balsámica Ambrosia <hr/> Lomo de Cerdo c/ Salsa Glaseada Citrica & Dulce Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca 1% Leche (1)	Bolsa de Avena Integral Pan Integral (1) Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1) <hr/> Ensalada de Cebada & Mango c/ Pavo Asado Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Ranch Casero Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual <hr/> Pollo en Cubos c/ Salsa de Curry & Pina Verduras Mixtas Arroz Frito con Pina Peras Emp. Individual 1% Leche (1)	Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Jugo de Naranja & Pina & 1% Jugo (1) <hr/> Ensalada Clásica de Huevo Ensalada Healthy de Garbanzo Mezcla Primavera Edamame Pan Integral (2) Chabacano Emp. Individual <hr/> Pollo en Cubos c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Mezcla de 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) <hr/> Ensalada Bujará c/ Pollo, Garbanzos, Pepino & Arándanos Mezcla Primavera Edamame Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo a la Italiana Mandarina Emp. Individual <hr/> Cerdo en Salsa de Cinco Especies Mezcla de Verduras Zanahorias Arroz Jazmín Rollo Integral Peras Emp. Individual 1% Leche (1)
<b>**25**</b> <b>**Celebracion para Dia de los Caidos**</b>  BBQ McRib c/ Salsa BBQ (1pk) Elote Arroz Integral Naranja Fresca 1% Leche (1)  	<b>26</b> 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) <hr/> Ensalada de Pollo & Pasta c/ Aderezo de Semillas de Amapola Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Vinagreta Balsámica Mandarina Emp. Individual <hr/> Ternera al Curry Vietnamita Rebanadas de Zanahoria Arroz Jazmín Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 1% Leche (1)	<b>27</b> Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) <hr/> Sándwich de Pavo Asado Pan Integral (2) c/ Pavo Asado Mezcla Primavera Ensalada Mediterránea de Garbanzo Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual <hr/> Pescado al Horno c/ Salsa Limoncillo Estofado de Mezcla Suprema de Verduras Arroz Pilaf Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca 1% Leche (1)	<b>28</b> Bolsa de Avena Integral Granola de Chocolate Integral Queso de Hebra Bajo en Brasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1) <hr/> Hamburguesa de Queso & Ternera Bollo de Hamburguesa Integral c/ Patty de Ternera & Rebanada de Queso Ensalada de Jitomate & Calabaza Mezcla Primavera Cátsum & Mostaza Chabacanos Emp. Individual <hr/> 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 1% Leche (1)	<b>29</b> Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) <hr/> Ensalada de Pavo & Pasta Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo a la Italiana Manzana Fresca <hr/> Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa Ajo & Pimienta Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Durazno 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.