

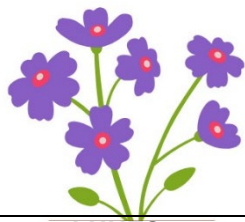


## Comidas Hispanas a Domicilio Menú- Mayo 2026




LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar &amp; Smart Balance Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja &amp; Pina &amp; 1% Leche (1) Ensalada Cremosa de Pollo &amp; Pesto Ensalada Healthy de Garbanzos c/ Queso Feta Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual</p> <p>Carnitas de Cerdo c/ Salsa Tomatillo Mezcla Fiesta de Verduras Zanahorias Arroz Cilantro Limón Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Naranja Fresca 1% Leche (1)</p>				
<p>4</p> <p>Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (1)</p> <p>Ensalada de Pollo c/ Ejotes &amp; Jitomate Ensalada Estilo Mexicano Rollo Integral c/ Smart Balance Pera Emp. Individual</p> <p>Carne de Cerdo Deshebrado c/ Salsa Tomatillo Frijoles Negros Chicharos &amp; Zanahorias Tortilla Integral de Maíz Blanco (2) Manzana Fresca 1% Leche (1)</p>				
<p><b>**5**</b></p> <p>Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Huevo Duro (1) Jugo de Naranja &amp; Pina &amp; 1% Leche (1)</p> <p>Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral (1) Mandarina Emp. Individual</p> <p><b>**Celebracion para Cinco de Mayo**</b></p> <p>Tinga De Pollo Frijoles Negroes &amp; Arroz a la Mexicana Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Crema Acida (1pk) Naranja Fresca Taza de Flan 1% Leche (1)</p>				
<p>6</p> <p>Cheerios Integrales Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja Juice &amp; 1% Leche (1)</p> <p>Ensalada Crujiente &amp; Cítrica c/ Pollo Edamame</p> <p>Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pina en Trozos Emp. Individual</p> <p>Pescado Empanizado Rebanadas de Zanahoria Arroz Integral Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Pico de Gallo Naranja Fresca 1% Leche (1)</p>				
<p>7</p> <p>Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar &amp; Smart Balance Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja &amp; Pina &amp; 1% Leche (1)</p> <p>Carne Molida de Cerdo Frijol Negro &amp; Elote Mezcla de Fajita Asada Mezcla Primavera Rotini Integral Queso Feta</p> <p>Aderezo Cilantro Limón Durazno Emp. Individual</p> <p>Espagueti c/ Salsa Marinara &amp; Carne de Ternera Molida Mezcla Escandinava de Verduras Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 1% Leche (1)</p>				
<p>8</p> <p>Cheerios Integrales Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (1)</p> <p>Ensalada de Quinoa &amp; Pollo c/ Calabaza Butternut Ensalada de Pimiento &amp; Jitomate Rollo Integral Chabacano Emp. Individual</p> <p>Tacos de Pescado Tortillas Integral de Maíz Blanco (2) c/ Palitos de Pescado (3) Mezcla de Verduras Papitas Baby Baker Pico de Gallo Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)</p>				
<p><b>**11**</b></p> <p>Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar &amp; Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja &amp; Pina &amp; 1% Leche (1)</p> <p>Ensalada de Pollo, Pasta &amp; Ranch Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino &amp; Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual</p> <p><b>**Celebración para Día de las Madres**</b></p> <p>Pollo Cordon Bleu Zanahorias &amp; Arroz Pilaf Naranja Fresca Taza de Tiramisú 1% Leche (1)</p>				
<p>12</p> <p>Panque Integrales (2) c/ Jarabe s/ Azucar &amp; Smart Balance Huevo Duro (1) Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (1)</p> <p>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</p> <p>Barbacoa de Ternera Mezcla de Verduras &amp; Frijol Pinto Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Pico de Gallo Ambrosia 1% Leche (1)</p>				
<p>13</p> <p>Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (1)</p> <p>Ensalada de Pollo &amp; Elote Ensalada de Jitomate &amp; Pepino Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Chabacanos Emp. Individual</p> <p>Carnitas de Cerdo c/ Salsa Verde Verduras Mixtas Arroz al Jitomate &amp; Cilantro Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)</p>				
<p>14</p> <p>Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja &amp; Pina &amp; 1% Leche (1)</p> <p>Ensalada Griega de Quinoa &amp; Pollo con Aderezo Balsámico Mezcla Primavera Jitomate Cherry Pan Pita Integral Hummus Vinagreta Balsámico Pera Emp. Individual</p> <p>Filete de Tilapia Salsa Ranchera Chicharo &amp; Zanahoria Arroz Pilaf Naranja Fresca 1% Leche (1)</p>				
<p>15</p> <p>Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (1)</p> <p>Sándwich de Pastel de Carne Bollo Integral de Hamburguesa w/ Pastel de Carne Ensalada de Elote, Habas &amp; Jitomate Cátup Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <p>Carne Molida de Pavo Salsa de Picadillo Mezcla de Verduras Papitas de Cascara Roja Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)</p>				





## Comidas Hispánicas a Domicilio Menú- Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18	19	20	21	22
Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada Mediterránea de Pollo & Quinoa Ensalada de Frijol Negro & Elote Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual Tacos de Pescado Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) c/ Palitos de Pescado (3) Verduras Mixtas Papitas Baby Baker Pico de Gallo Naranja Fresca 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera & Vinagreta Balsámica Pan Integral (2) Ambrosia Lomo de Cerdo c/ Salsa Verde Brócoli & Zanahorias Arroz a la Española Mini Tortillas Integrales Maíz Blanco (2) 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/ Pavo Asado Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Ranch Casero Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa Ranchera Verduras Mixtas Arroz a la Mexicana Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Peras Emp. Individual 1% Leche (1)	Muffin Inglés Integral c/ Salchicha de Pavo Jugo de Naranja & Pina & 1% Jugo (1) Ensalada Clásica de Huevo Ensalada de Garbanzo Heart Healthy c/ Queso Feta Mezcla Primavera Pan Integral (2) Chabacano Emp. Individual Guisado de Pollo en Salsa Verde Zanahoria Frijol Pinto Galletas Saladas Integrales (4pk) Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	Bolsa de Avena Integral Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada Bujará c/ Pollo, Garbanzos, Pepino & Arándanos Mezcla Primavera & Edamame Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo a la Italiana Mandarina Emp. Individual Quiche de Espinaca & Champiñones Mezcla de Verduras Rollo Integral Peras Emp. Individual 1% Leche (1)
**25**	26	27	28	29
<b>**Celebración para Día de los Caídos**</b> BBQ McRib c/ Salsa BBQ (1pkt) Elote Arroz Integral Naranja Fresca 1% Leche (1) 	Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & 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 & Pico de Gallo Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 1% 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 Pechuga de Pollo Salsa de Enchiladas Rojas Chicharos & Zanahorias Arroz a la Mexicana Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Crema Ácida Naranja Fresca 1% Leche (1)	Bolsa de Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Brasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Hamburguesa de Ternera Bollo de Hamburguesa Integral c/ Patty de Ternera Ensalada de Jitomate & Calabaza Mezcla Primavera Cátup & Mostaza Chabacanos Emp. Individual Pescado al Horno c/ Salsa Ranchera Frijol Negro Arroz a la Mexicana Tortilla Integral de Maíz Blanco (2) 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 Pavo & Pasta Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo a la Italiana Manzana Fresca Guisado de Enchilada Vegetariano 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.