

Comidas sin Lactosa a Domicilio Menú- Mayo 2026


LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
<p>Mini Bagel Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance</p> <p>Yogurt sin Lactosa (2)</p> <p>Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1)</p> <p>Ensalada de Pollo c/ Ejotes & Jitomate</p> <p>Ensalada Estilo Mexicano s/ Lactosa</p> <p>Rollo Integral c/ Smart Balance</p> <p>Pera Emp. Individual</p> <p>Carne de Cerdo Deshebrado c/ Salsa Tomatillo</p> <p>Frijoles Negros</p> <p>Chicharos & Zanahorias</p> <p>Tortilla Integral de Maiz Blanco (2)</p> <p>Manzana Fresca</p> <p>Leche s/ Lactosa (1)</p>	<p>Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo</p> <p>Huevo Duro (1)</p> <p>Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (1)</p> <p>Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta s/ Lactosa</p> <p>Ensalada Healthy de Verduras</p> <p>Mezcla Primavera</p> <p>Rollo Integral (1)</p> <p>Mandarina Emp. Individual</p> <p>**Celebracion para Cinco de Mayo**</p> <p>Tinga De Pollo</p> <p>Frijoles Negros & Arroz a la Mexicana s/ Lactosa</p> <p>Tortillas de Maiz Blanco Integral (2)</p> <p>Naranja Fresca</p> <p>Pastel de Durazno</p> <p>Leche s/ Lactosa (1)</p>	<p>Cheerios Integrales</p> <p>Granola Integral de Chocolate</p> <p>Yogurt sin Grasa (2)</p> <p>Jugo de Naranja Juice & Leche s/ Lactosa (1)</p> <p>Ensalada Crujiente & Cítrica c/ Pollo</p> <p>Edamame</p> <p>Rollo Integral (2)</p> <p>Pina en Trozos Emp. Individual</p> <p>Pollo en Cubos c/ Salsa Limoncillo</p> <p>Mezcla Oriental de Verduras</p> <p>Zanahorias</p> <p>Arroz Jazmín</p> <p>Naranja Fresca</p> <p>Leche s/ Lactosa (1)</p>	<p>Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance</p> <p>Bolsa de Avena Integral</p> <p>Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (1)</p> <p>Carne Molida de Cerdo</p> <p>Frijol Negro & Elote</p> <p>Mezcla de Fajita Asada</p> <p>Mezcla Primavera</p> <p>Rotini Integral</p> <p>Queso Feta s/ Lactosa</p> <p>Aderezo Cilantro Limón</p> <p>Durazno Emp. Individual</p> <p>Espagueti c/ Salsa Marinara & Carne de Ternera Molida</p> <p>Mezcla Escandinava de Verduras</p> <p>Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <p>Leche s/ Lactosa (1)</p>	<p>Pan Integral (2)</p> <p>Hummus</p> <p>Bolsa de Avena Integral</p> <p>Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (1)</p> <p>Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto s/ Lactosa</p> <p>Ensalada Healthy de Garbanzos c/ Queso Feta s/ Lactosa</p> <p>Durazno Emp. Individual</p> <p>Albóndiga sin Carne sin Lactosa c/ Salsa Marrón s/ Lactosa</p> <p>Pure de Papa s/ Lactosa</p> <p>Chicharos</p> <p>Rollo Integral (2) c/ Smart Balance</p> <p>Naranja Fresca</p> <p>Leche s/ Lactosa (1)</p>
6	7	8	9	10
<p>Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance</p> <p>Bolsa de Avena Integral</p> <p>Yogurt sin Grasa (2)</p> <p>Jugo de Naranja Pina & Leche s/ Lactosa (1)</p> <p>Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch s/ Lactosa</p> <p>Mezcla Primavera</p> <p>Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry</p> <p>Galletas Saladas Integrales (2pk)</p> <p>Aderezo Balsámico</p> <p>Durazno Emp. Individual</p> <p>**Celebración para Día de las Madres**</p> <p>Pechuga de Pollo c/ Salsa de Parmesano & Jitomate Deshidratados s/ Lactosa</p> <p>Zanahorias & Arroz Pilaf s/ Lactosa</p> <p>Naranja Fresca</p> <p>Pastel de Cereza</p> <p>Leche s/ Lactosa (1)</p>	<p>Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar</p> <p>Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1)</p> <p>Ensalada de Chef s/ Lactosa</p> <p>(Rebanada de Pavo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta s/ Lactosa)</p> <p>Mezcla Primavera</p> <p>Rollo Integral (2) c/ Smart Balance</p> <p>Aderezo Ranch Casero s/ Lactosa</p> <p>Naranja Fresca</p> <p>Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa Stroganoff</p> <p>Zanahorias</p> <p>Fideos de Huevo</p> <p>Ambrosia</p> <p>Leche s/ Lactosa (1)</p>	<p>Bolsa de Avena Integral</p> <p>Granola Integral de Chocolate</p> <p>Yogurt sin Lactosa (2)</p> <p>Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1)</p> <p>Ensalada de Pollo & Elote sin Lactosa</p> <p>Ensalada de Jitomate & Pepino</p> <p>Mezcla Primavera</p> <p>Galletas Saladas Integrales (2pk)</p> <p>Aderezo Cilantro Limón</p> <p>Chabacanos Emp. Individual</p> <p>Carnitas de Cerdo c/ Salsa Verde s/ Lactosa</p> <p>Mezcla de Vegetables</p> <p>Arroz con Jitomate & Cilantro</p> <p>Mini Tortillas Integrales de Maiz Blanco (2)</p> <p>Pina en Trozos Emp. Individual</p> <p>Leche s/ Lactosa (1)</p>	<p>Cheerios Integrales</p> <p>Yogurt sin Lactosa (2)</p> <p>Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (1)</p> <p>Ensalada Griega de Quinoa & Pollo con Aderezo Balsámico</p> <p>Mezcla Primavera</p> <p>Jitomate Cherry</p> <p>Pan Pita Integral</p> <p>Hummus</p> <p>Vinagreta Balsámico</p> <p>Pera Emp. Individual</p> <p>Pavo Asado</p> <p>Salsa Gravy s/ Lactosa</p> <p>Chicharo & Zanahoria</p> <p>Orzo Pilaf con Verduras s/ Lactosa</p> <p>Naranja Fresca</p> <p>Leche s/ Lactosa (1)</p>	<p>Cheerios Integrales</p> <p>Yogurt sin Lactosa (2)</p> <p>Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1)</p> <p>Hamburguesa de Ternera</p> <p>Bollo Integral de Hamburguesa w/ Patty de Ternera</p> <p>Ensalada de Elote, Habas & Jitomate</p> <p>Mezcla Primavera</p> <p>Cátsup & Mostaza</p> <p>Aderezo Casero Ranch s/ Lactosa</p> <p>Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <p>Pollo en Cubos c/ Salsa de Naranja s/ Lactosa</p> <p>Mezcla Oriental de Verduras</p> <p>Arroz Integral</p> <p>Rollo Integral c/ Smart Balance</p> <p>Mandarina Emp. Individual</p> <p>Leche s/ Lactosa (1)</p>





Comidas sin Lactosa a Domicilio Menú- Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
18	19	20	21	22
Mini Bagel Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada Mediterránea de Pollo & Quinoa s/ Lactosa Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera & Aderezo Cilantro Limón Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Pescado al Horno c/ Salsa Cremosa de Ajo sin Lactosa Coles de Bruselas Orzo Pilaf con Verduras sin Lactosa Naranja Fresca Leche s/ Lactosa (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Ambrosia Filete de Cerdo c/ Salsa Glaseada Cítrica & Dulce sin Lactosa Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Rollo Integral Manzana Fresca Leche s/ Lactosa (1)	Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Cebada & Mango c/ Pavo Asado Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral Aderezo Ranch Casero s/ Lactosa Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa Ranchera Mezcla de Verduras Arroz a la Mexicana sin Lactosa Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Peras Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Jugo de Naranja Pina & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada Clásica de Huevo Ensalada Healthy de Garbanzo sin Lactosa Mezcla Primavera Edamame Pan Integral (2) Chabacano Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Mezcla de Verduras Capri Zanahorias Arroz Jazmín Pina en Trozos Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada Bujará c/ Pollo, Garbanzos, Pepino & Arándanos Mezcla Primavera & Edamame Galletas Saladas Integrales (2pk) Mandarina Emp. Individual Quiche de Espinaca & Champiñones s/ Lactosa Salchicha de Pollo (1) Mezcla de Verduras Rollo Integral (2) Peras Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)
25	26	27	28	29
Celebracion para Dia de los Caidos BBQ McRib c/ Salsa BBQ (1pkt) Elote Arroz Integral Naranja Fresca Leche s/ Lactosa (1) 	Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Pollo & Pasta c/ Aderezo de Semillas de Amapola s/ Lactosa Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo Cilantro Limón Mandarina Emp. Individual Barbacoa de Ternera Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana sin Lactosa Pico de Gallo Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja Pina & Leche s/ Lactosa (1) Sándwich de Pavo Asado Pan Integral (2) c/ Pavo Asado Mezcla Primavera Ensalada Mediterránea de Garbanzo s/ Lactosa Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual Pasta Tri-Color c/ Salsa de Parmesano & Jitomate Deshidratados s/ Lactosa & Pechuga de Pollo Chicharos & Zanahorias Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca Leche s/ Lactosa (1)	Bolsa de Avena Integral Granola de Chocolate Integral Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Hamburguesa de Ternera Bollo de Hamburguesa Integral c/ Patty de Ternera Ensalada de Jitomate & Calabaza Mezcla Primavera Cátup & 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 (1pk) Pina en Trozos Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Pan Integral (2) Hummus Huevo Duro (1) Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Pavo & Pasta Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Manzana Fresca Guisado de Enchilada Vegetariano s/ Lactosa Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Durazno Emp. Individual Leche s/ Lactosa (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.