


## Comidas Vegetarianas a Domicilio Menú- Mayo 2026


| LUNES  | MARTES   | MIERCOLES  | JUEVES  | VIERNES  |
|--|--|--|---|--|
|   |  |  |   |  |
| 4  | **5**  | 6  | 7   | 8  |
| Mini Bagel Integral c/ Queso Crema<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)<br>Ensalada de Pollos c/ Ejotes & Jitomate<br>Ensalada Estilo Mexicano<br>Rollo Integral<br>Peras Emp. Individual<br>Tender de Pollo sin Pollo<br>c/ Salsa Tomatillo<br>Frijoles Negros<br>Chicharos & Zanahorias<br>Tortilla Integral de Maiz Blanco (2)<br>Manzana Fresca<br>1% Leche (1)   | Muffin Ingles Integral c/ Sustituto de Salchicha<br>Huevo Duro (1)<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)<br>Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta<br>Ensalada Healthy de Verduras<br>Mezcla Primavera<br>Rollo Integral (1)<br>Mandarina Emp. Individual<br>SUSTITUTO DE PESCADO<br><b>**Celebración para Cinco de Mayo**</b><br>Frijoles Negros & Arroz a la Mexicana Vegetariana<br>Tortillas de Maiz Blanco Integral (2)<br>Pico de Gallo<br>Naranja Fresca<br>Taza de Flan<br>1% Leche (1) | Cheerios Integrales<br>Granola Integral de Chocolate<br>Queso de Hebra Bajo en Grasa<br>Yogurt sin Grasa<br>Jugo de Naranja Juice & 1% Leche (1)<br>Ensalada Crujiente & Cítrica c/ Pollo sin Pollo<br>Edamame<br>Rollo Integral (2)<br>Pina en Trozos Emp. Individual<br>Trozos de Pollo sin Pollo<br>c/ Salsa Limoncillo Vegetariana<br>Mezcla Oriental de Verduras<br>Zanahorias<br>Arroz Jazmín<br>Naranja Fresca<br>1% Leche (1)  | Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart<br>Balance<br>Bolsa de Avena Integral<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)<br>Sustituto de Carne Molida de Ternera<br>Frijol Negro & Elote<br>Mezcla de Fajita Asada<br>Mezcla Primavera<br>Rotini Integral & Queso Feta<br>Aderezo Cilantro Limón<br>Durazno Emp. Individual<br>Espagueti c/ Salsa Marinara<br>& Sustituta de Carne Molida de Ternera<br>Mezcla Escandinava de Verduras<br>Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual<br>1% Leche (1) | Cheerios Integrales<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)<br>Ensalada de Quinoa c/ Calabaza Butternut<br>& Pollo sin Pollo<br>Ensalada de Pimiento & Jitomate<br>Rollo Integral (2)<br>Chabacano Emp. Individual<br>Tacos de Pescado Vegetarianas<br>Mini Tortillas Integral de Maiz Blanco (4)<br>c/ Palitos de Sustituto de Pescado (3)<br>Mezcla de Verduras<br>Papitas Baby Baker<br>Pico de Gallo<br>Mandarina Emp. Individual<br>1% Leche (1)                                    |
| **11**   | 12   | 13   | 14  | 15   |
| Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart<br>Balance<br>Bolsa de Avena Integral<br>Yogurt sin Grasa<br>Queso de Hebra Bajo en Grasa<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)<br>Ensalada de Pollo s/ Pollo, Pasta & Ranch<br>Mezcla Primavera<br>Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry<br>Galletas Saladas Integrales (2pk)<br>Aderezo Italiano<br>Durazno Emp. Individual<br><b>**Celebración para Día de las Madres**</b><br>Sustituto de Patty de Ternera c/Salsa<br>Campestre de Champiñones Vegetariana<br>Zanahorias & Arroz Pilaf<br>Naranja Fresca<br>Taza de Tiramisú<br>1% Leche (1) | Panqueque Integrales (2) c/ Jarabe s/ Azucar &<br>Smart Balance<br>Huevo Duro (1)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)<br>Ensalada de Chef Vegetariana<br>(Trozo de Pollo sin Pollo, Pimiento, Elote,<br>Zanahoria, Pepino, Queso Feta)<br>Mezcla Primavera<br>Rollo Integral (2) c/ Smart Balance<br>Aderezo Ranch Casero<br>Naranja Fresca<br>Sustituto de Carne de Ternera en Cubos<br>c/ Salsa Stroganoff Vegetariana<br>Zanahorias<br>Fideos de Huevo<br>Ambrosia<br>1% Leche (1)          | Bolsa de Avena Integral<br>Granola Integral de Chocolate<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)<br>Ensalada de Pollo sin Pollo, Elote & Pasta<br>Ensalada de Jitomate & Pepino<br>Mezcla Primavera<br>Galletas Saladas Integrales (2pk)<br>Aderezo Italiano<br>Chabacanos Emp. Individual<br>Tender de Pollo sin Pollo<br>c/ Salsa Verde<br>Mezcla de Vegetables<br>Arroz con Jitomate & Cilantro<br>Mini Tortillas Integrales de Maiz Blanco (2)<br>Pina en Trozos Emp. Individual<br>1% Leche (1) | Huevo Duro (1)<br>Cheerios Integrales<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)<br>Ensalada Griega de Quinoa & Pollo s/ Pollo con<br>Aderezo Balsámico<br>Mezcla Primavera<br>Jitomate Cherry<br>Pan Pita Integral<br>Hummus<br>Vinagreta Balsámico<br>Pera Emp. Individual<br>Chili a la Jardinera c/ Frijol Kidney<br>Mezcla de Verduras<br>Arroz Integral<br>Naranja Fresca<br>1% Leche (1)   | Cheerios Integrales<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)<br>Hamburguesa Vegetariana<br>Bollo Integral de Hamburguesa c/ Sustituto de<br>Patty de Ternera<br>Ensalada de Elote, Habas & Jitomate<br>Mezcla Primavera<br>Cátup / Mostaza<br>Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual<br>Trozos de Pollo s/ Pollo<br>c/ Salsa de Naranja Vegetariana<br>Mezcla Oriental de Verduras<br>Arroz Integral<br>Rollo Integral c/ Smart Balance<br>Mandarina Emp. Individual<br>1% Leche (1) |





## Comidas Vegetarianas a Domicilio Menú- Mayo 2026

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|--|---|---|--|--|
| 18   | 19  | 20  | 21   | 22   |
| Mini Bagel Integral c/ Queso Crema<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)<br><hr/> Ensalada Mediterránea de Pollo sin Pollo & Quinoa<br>Ensalada de Frijol Negro & Elote<br>Mezcla Primavera<br>Rollo Integral (2)<br>Aderezo a la Italiana<br>Durazno Emp. Individual<br><hr/> Sustituto de Pescado<br>c/ Salsa Cremosa de Ajo Vegetariana<br>Coles de Bruselas<br>Orzo Pilaf con Verduras Vegetariano<br>Naranja Fresca<br>1% Leche (1) | Cheerios Integrales<br>Yogurt sin Grasa<br>Queso de Hebra Bajo en Grasa<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)<br><hr/> Ensalada Cremosa de Pollo sin Pollo & Pesto Vegetariana<br>Ensalada de Jitomate & Pepino<br>Mezcla Primavera & Vinagreta Balsámica<br>Pan Integral (2)<br>Ambrosia<br><hr/> Sustituto de Albóndiga c/ Salsa Glaseada Cítrica & Dulce<br>Brócoli & Zanahorias<br>Arroz Integral<br>Rollo Integral<br>Manzana Fresca<br>1% Leche (1)  | Bolsa de Avena Integral<br>Queso de Hebra Bajo en Grasa<br>Yogurt sin Grasa<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)<br><hr/> Ensalada de Cebada & Mango<br>c/ Trozos de Pollo sin Pollo<br>Ensalada de Elote, Habas & Jitomate<br>Mezcla Primavera<br>Rollo Integral<br>Aderezo Ranch Casero<br>Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual<br><hr/> Tender de Pollo sin Pollo c/ Salsa Ranchera<br>Mezcla de Verduras<br>Arroz a la Mexicana Vegetariana<br>Tortillas de Maíz Blanco Integral (2)<br>Peras Emp. Individual<br>1% Leche (1) | Muffin Ingles Integral<br>c/ Sustituto de Patty de Salchicha<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Jugo (1)<br><hr/> Ensalada Clásica de Huevo<br>Ensalada Healthy de Garbanzo c/ Queso Feta<br>Mezcla Primavera<br>Edamame<br>Pan Integral (2)<br>Chabacano Emp. Individual<br><hr/> Trozos de Pollo sin Pollo<br>c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Vegetariana<br>Verduras Capri<br>Zanahorias<br>Arroz Jazmín<br>Pina en Trozos Emp. Individual<br>1% Leche (1)  | Bolsa de Avena Integral<br>Granola Integral de Chocolate<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)<br><hr/> Ensalada Bujará c/ Trozos de Pollo sin Pollo,<br>Garbanzos, Pepino & Arándanos<br>Mezcla Primavera<br>Edamame<br>Galletas Saladas Integrales (2pk)<br>Mandarina Emp. Individual<br><hr/> Quiche de Espinaca & Champiñones<br>Sustituto de Salchicha (1)<br>Mezcla de Verduras<br>Rollo Integral (2)<br>c/ Smart Balance<br>Peras Emp. Individual<br>1% Leche (1) |
| **25**   | 26  | 27  | 28   | 29   |
| <b>**Celebración para Día de los Caídos**</b><br><hr/> Tender de Pollo sin Pollo<br>c/ Salsa BBQ (1pkt)<br>Zanahorias & Elote<br>Arroz Integral<br>Naranja Fresca<br>1% Leche (1)<br>  | Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance<br>Bolsa de Avena Integral<br>Queso de Hebra Bajo en Grasa<br>Yogurt sin Grasa<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)<br><hr/> Ensalada de Pollo sin Pollo & Pasta c/ Aderezo de Semillas de Amapola & Mezcla Primavera<br>Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry<br>Galletas Saladas Integrales (4pk)<br>Vinagreta Balsámica<br>Mandarina Emp. Individual<br><hr/> Sustituto de Molida de Ternera & Pico de Gallo<br>Mezcla Fiesta de Verduras<br>Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2)<br>Arroz a la Mexicana Vegetariana<br>Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual<br>1% Leche (1) | Cheerios Integrales<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)<br><hr/> Tender de Pollo sin Pollo<br>Pan Integral (2)<br>Mezcla Primavera<br>Ensalada Mediterránea de Garbanzo<br>Hummus<br>Pera Emp. Individual<br><hr/> Pasta Tri-Color<br>c/ Salsa de Parmesano & Jitomate Deshidratados<br>& Pechuga de Pollo sin Pollo<br>Chicharos & Zanahorias<br>Rollo Integral c/ Smart Balance<br>Naranja Fresca<br>1% Leche (1)  | Bolsa de Avena Integral<br>Granola de Chocolate Integral<br>Queso de Hebra Bajo en Brasa<br>Yogurt sin Grasa<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)<br><hr/> Hamburguesa Vegetariana<br>Bollo de Hamburguesa Integral c/ Sustituto de Patty de Ternera & Mezcla Primavera<br>Ensalada de Jitomate & Calabaza<br>Cátup & Mostaza<br>Chabacanos Emp. Individual<br><hr/> Tender de Pollo sin Pollo c/ Salsa Huli Huli<br>Mezcla Oriental de Verduras<br>Fideos de Huevo Fritos en Sartén<br>Galletas Saladas Integrales (1pk)<br>Pina en Trozos Emp. Individual<br>1% Leche (1) | Pan Integral (2)<br>Hummus<br>Queso de Hebra Bajo en Brasa<br>Yogurt sin Grasa<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)<br><hr/> Ensalada de Pollo sin Pollo & Pasta<br>Ensalada de Frijol Negro & Elote<br>Mezcla Primavera<br>Rollo Integral (2)<br>Aderezo a la Italiana<br>Manzana Fresca<br><hr/> Guisado de Enchilada Vegetariano<br>Brócoli & Zanahorias<br>Arroz Integral<br>Durazno Emp. Individual<br>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.