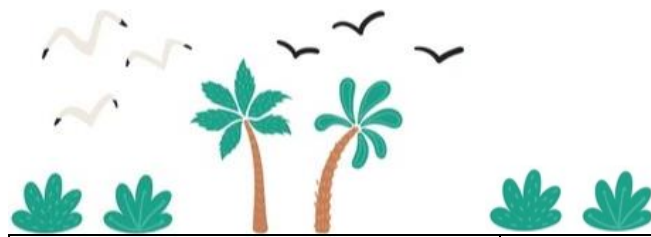


Comidas Multicultural a Domicilio Menu – Junio 2026


LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada Vietnamita de Pollo Edamame Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual Huevo Duro (2) Salchicha de Manzana & Pollo (1) Mezcla de Verduras Capri Tortita de Papa Pan Integral Manzana Fresca 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) Tazón de Taco de Cerdo (Cerdo Deshebrado, Frijol Pinto, Elote, Queso Feta) Mezcla Primavera Arroz Integral Mini Tortillas de Maiz Blanco (2) Aderezo Cilantro Limón & Crema Acida Naranja Fresca Pollo Kung Pao Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Pao Mezcla de Verduras Oriental Arroz Jazmin Galletas Saladas Integrales (4pk) Pera Emp. Individual 1% Leche (1)	Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Leche (1) Ensalada de Pollo, Arándanos & Albahaca Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual Carne con Chile (Carne de Ternera c/ Salsa de Chili) Chicharos & Zanahorias Arroz a la Mexicana Chabacanos Emp. Individual 1% Leche (1)	Panque Integral (2) c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Omelette Jugo de Naranja & Pina & Leche (1) Ensalada de Chef (Pavo Rebanado, Pimiento Rebanado, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Casero Ranch Manzana Fresca Pasta Tricolor Integral c/ Salsa Alfredo & Pechuga de Pollo Coles de Bruselas Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)	Waffle Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico Spring Mix & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo de Vinagreta Balsámica Durazno Emp. Individual Guisada de Enchiladas de Ternera Mezcla Escandinava de Verduras Arroz Integral Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Trozos de Pina Emp. Individual 1% Leche (1)
8	9	10	11	12
Panque Integral c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada de Pollo a la Casa Pepino Rebanado & Jitomate Cherry Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Vinagreta Balsámico Mandarina Emp. Individual Pescado al Horno Salsa Ranchera Frijol Negro Mini Tortillas de Maiz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 1% Leche (1)	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 Maiz Blanco Integral (2) Pico de Gallo Naranja Fresca Pasta Penne Integral c/ Salsa Marinara Carne de Pavo Molida Bajo en Sodio Mezcla de Verduras a la Italiana Queso Parmesano Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) Ensalada Griega con Garbanzo & Pollo Pan Pita Integral Hummus Peras Emp. Individual Filete Salisbury c/ Salsa Marrón de Champiñones Zanahorias Pure de Papa Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada de Atún Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo a la Italiana Manzana Fresca Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa de Ajo & Pimienta Zanahorias & Elote Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada Healthy de Garbanzos c/ Queso Feta Durazno Emp. Individual Albóndiga de Pollo c/ Salsa Marrón Pure de Papa Chicharos Rollo Integral (2) Naranja Fresca 1% Leche (1)
15	16	17	18	**19**
Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada de Pollo c/ Ejotes & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano Rollo Integral c/ Smart Balance Pera Emp. Individual Carne de Cerdo Deshebrado c/ Salsa Tomatillo Frijoles Negros Chicharos & Zanahorias Tortilla Integral de Maiz Blanco (2) Manzana Fresca 1% Leche (1)	Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mandarina Emp. Individual Pavo a la Boloñesa Mezcla de Verduras Italianas Pasta Penne Integral Durazno Emp. Individual 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) Ensalada Crujiente & Cítrica c/ Pollo Edamame Rollo Integral (2) Pina en Trozos Emp. Individual 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) Carne Molida de Cerdo Frijol Negro & Elote Mezcla de Fajita Asada Mezcla Primavera Rotini Integral Queso Feta Aderezo Cilantro Limón Durazno Emp. Individual 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 (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada de Quinoa & Pollo c/ Calabaza Butternut Ensalada de Pimiento & Jitomate Rollo Integral (1) Chabacano Emp. Individual **Celebracion para Dia de los Padres** Asada de Ternera c/ Salsa Marron Brocoli Papitas Baby Baker Rollo Integral (1) Pera Emp. Individual Tarta de Frambuesa de Doble Chocolate 1% Leche (1)





Comidas Multicultural a Domicilio Menu – Junio 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>22</p> <p>Pan Integral (1) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance</p> <p>Bolsa de Avena Integral</p> <p>Yogurt sin Grasa</p> <p>Queso de Hebra Bajo en Grasa</p> <p>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)</p> <p>Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch</p> <p>Mezcla Primavera</p> <p>Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry</p> <p>Galletas Saladas Integrales (2pk)</p> <p>Aderezo Italiano</p> <p>Durazno Emp. Individual</p> <p>Pescado Empanizado</p> <p>Brócoli</p> <p>Tortilla Integral de Maíz Blanco (1)</p> <p>Arroz Española</p> <p>Pico de Gallo</p> <p>Manzana Fresca</p> <p>1% Leche (1)</p>	<p>**23**</p> <p>Panque Integrales (2) c/ Jarabe s/ Azúcar & Smart Balance</p> <p>Huevo Duro (1)</p> <p>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)</p> <p>Ensalada de Chef</p> <p>(Rebanada de Pavo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta)</p> <p>Mezcla Primavera</p> <p>Rollo Integral (2) c/ Smart Balance</p> <p>Aderezo Ranch Casero</p> <p>Naranja Fresca</p> <p>**Celebracion de Verano**</p> <p>Pavo Asado</p> <p>Elote & Zanahorias</p> <p>Frijoles Negros</p> <p>Rollo Hawaiano</p> <p>Catsup & Mayonesa</p> <p>Trozos de Pina Emp. Individual</p> <p>Taza de Crema Limon</p> <p>1% Leche (1)</p>	<p>24</p> <p>Bolsa de Avena Integral</p> <p>Granola Integral de Chocolate</p> <p>Yogurt sin Grasa (2)</p> <p>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)</p> <p>Ensalada de Pollo & Elote</p> <p>Ensalada de Jitomate & Pepino</p> <p>Mezcla Primavera</p> <p>Galletas Saladas Integrales (2pk)</p> <p>Aderezo Italiano</p> <p>Chabacanos Emp. Individual</p> <p>Carnitas de Cerdo</p> <p>c/ Salsa Verde</p> <p>Mezcla de Vegetables</p> <p>Arroz con Jitomate & Cilantro</p> <p>Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2)</p> <p>Pina en Trozos Emp. Individual</p> <p>1% Leche (1)</p>	<p>25</p> <p>Cheerios Integrales</p> <p>Yogurt sin Grasa (2)</p> <p>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (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>c/ Salsa de Aves</p> <p>Chicharos & Zanahorias</p> <p>Orzo Pilaf c/ Verduras</p> <p>Naranja Fresca</p> <p>1% Leche (1)</p>	<p>26</p> <p>Cheerios Integrales</p> <p>Yogurt sin Grasa (2)</p> <p>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)</p> <p>Sándwich de Pastel de Carne</p> <p>Bollo Integral de Hamburguesa w/ Pastel de Carne</p> <p>Ensalada de Elote, Habas & Jitomate</p> <p>Mezcla Primavera</p> <p>Cátsup</p> <p>Aderezo Italiano</p> <p>Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <p>Pollo en Cubos c/ Salsa de Naranja</p> <p>Mezcla de Verduras Emp. Individual</p> <p>Arroz Integral</p> <p>Rollo Integral c/ Smart Balance</p> <p>Mandarina Emp. Individual</p> <p>1% Leche (1)</p>
<p>29</p> <p>Mini Bagel Integral c/ Queso Crema</p> <p>Yogurt sin Grasa (2)</p> <p>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)</p> <p>Ensalada Mediterránea de Pollo & Quinoa</p> <p>Ensalada de Frijol Negro & Elote</p> <p>Mezcla Primavera</p> <p>Rollo Integral (2) c/ Smart Balance</p> <p>Aderezo a la Italiana</p> <p>Durazno Emp. Individual</p> <p>Pescado al Horno</p> <p>c/ Salsa Cremosa de Ajo</p> <p>Coles de Bruselas</p> <p>Orzo Pilaf con Verduras</p> <p>Naranja Fresca</p> <p>1% Leche (1)</p>	<p>30</p> <p>Cheerios Integrales</p> <p>Yogurt sin Grasa</p> <p>Queso de Hebra Bajo en Grasa</p> <p>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)</p> <p>Ensalada de Atún a la Mexicana</p> <p>Ensalada de Jitomate & Pepino</p> <p>Mezcla Primavera</p> <p>Pan Integral (2)</p> <p>Vinagreta Balsámica</p> <p>Ambrosia</p> <p>Lomo de Cerdo</p> <p>c/ Salsa Glaseada Cítrica & Dulce</p> <p>Brócoli & Zanahorias</p> <p>Arroz Integral</p> <p>Rollo Integral c/ Smart Balance</p> <p>Manzana Fresca</p> <p>1% Leche (1)</p>	<p>31</p> <p>Bolsa de Avena Integral</p> <p>Queso de Hebra Bajo en Grasa</p> <p>Yogurt sin Grasa</p> <p>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)</p> <p>Ensalada de Cebada & Mango c/ Pavo Asado</p> <p>Ensalada de Elote, Habas & Jitomate</p> <p>Mezcla Primavera</p> <p>Rollo Integral c/ Smart Balance</p> <p>Aderezo Ranch Casero</p> <p>Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <p>Pollo en Cubos c/ Salsa Ranchera</p> <p>Mezcla de Verduras</p> <p>Arroz a la Mexicana</p> <p>Tortillas de Maíz Blanco Integral (2)</p> <p>Peras Emp. Individual</p> <p>1% Leche (1)</p>		

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.