



Comidas Hispanas 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)	Cheerios Integrales Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)	Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Panque Integral (2) c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Omelet Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)	Waffle Integral Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)
Ensalada Vietnamita de Pollo Edamame Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual	Tazón de Taco de Cerdo (Cerdo Deshebrado, Frijol Pinto, Elote, Queso Feta) Mezcla Primavera Arroz Integral Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Aderezo Cilantro Limón & Crema Acida Naranja Fresca	Ensalada de Pollo, Arándanos & Albahaca Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual	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	Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico Spring Mix & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo de Vinagreta Balsámica Durazno Emp. Individual
Huevo Duro (2) Salchicha de Manzana & Pollo (1) Mezcla de Verduras Capri & Zanahorias Tortita de Papa Pan Integral Manzana Fresca 1% Leche (1)	Guisado Verde de Pollo Mezcla Oriental de Verduras Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pera Emp. Individual 1% Leche (1)	Carne con Chile (Carne de Ternera c/ Salsa de Chili) Chicharos & Zanahorias Arroz a la Mexicana Chabacanos Emp. Individual 1% Leche (1)	Pescado Empanizado Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Pico de Gallo Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)	Guisado de Enchilada 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)	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)	Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Huevo Duro (1) Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)
Ensalada de Pollo a la Casa Pepino Rebanado & Jitomate Cherry Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Vinagreta Balsámico Mandarina Emp. Individual	Guisado de Burrito de Tofu (Tofu Asado, Fajitas, Frijoles Negros) Mezcla Primavera Arroz Cilantro Limón Pico de Gallo Naranja Fresca	Ensalada Griega con Garbanzo & Pollo Mezcla Primavera Pan Pita Integral Hummus Aderezo Casero Ranch Peras Emp. Individual	Ensalada de Atún Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera & Edamame Pan Integral (2) Aderezo a la Italiana Manzana Fresca	Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada Healthy de Garbanzos c/ Queso Feta Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual
Pescado al Horno Salsa Ranchera Frijol Negro Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 1% Leche (1)	Plato de Fajitas Tiras de Pollo c/ Mezcla de Verduras de Fajitas Arroz a la Mexicana Tortillas de Maíz Blanco Integral (1) Salsa Verde Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	Filete Salisbury c/ Salsa Ranchera Zanahorias Arroz a la Española Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)	Enchiladas de Queso c/ Salsa de Enchiladas Rojas Frijol Pinto Arroz a la Española Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	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)
15	16	17	18	**19**
Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja Juice & 1% Leche (1)	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Granola Integral de Chocolate 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	Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral Mandarina Emp. Individual	Ensalada Crujiente & Cítrica c/ Pollo Edamame Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pina en Trozos Emp. Individual	Carne Molida de Cerdo Frijol Negro & Elote Mezcla de Fajita Asada Mezcla Primavera Rotini Integral Queso Feta Aderezo Cilantro Limón Durazno Emp. Individual	Ensalada de Quinoa & Pollo c/ Calabaza Butternut Ensalada de Pimiento & Jitomate Rollo Integral (2) Chabacano Emp. Individual
Carne de Cerdo Deshebrado c/ Salsa Verde Frijoles Negros Chicharos & Zanahorias Tortilla Integral de Maíz Blanco (2) Manzana Fresca 1% Leche (1)	Carne con Chili (Carne de Ternera c/ Salsa para Chili) Mezcla de Verduras de Fajitas Arroz a la Española Mini Tortilla Integral de Maíz Blanco (2) Durazno Emp. Individual 1% Leche (1)	Pescado Empanizado Rebanadas de Zanahoria Arroz Integral Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Pico de Gallo Naranja Fresca 1% Leche (1)	Aderezo Casero Ranch Manzana Fresca Espagueti c/ Salsa Marinara & Carne de Ternera Molida Mezcla Escandinava de Verduras Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 1% Leche (1)	**Celebración para Día 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 Hispánicas a Domicilio Menu – Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
22	**23**	24	25	26
Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual Pescado Empanizado Brócoli Tortilla Integral de Maíz Blanco (2) Arroz Española Pico de Gallo Manzana Fresca 1% Leche (1)	Panque Integrales (2) c/ Jarabe s/ Azúcar & Smart Balance Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) 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 **Celebración de Verano** Pavo Asado Elote & Zanahorias Frijoles Negros Rollo Hawaiano Catsup & Mayonesa Trozos de Pina Emp. Individual Taza de Crema Limón 1% Leche (1)	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada de Pollo & Elote Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Chabacanos Emp. Individual Carnitas de Cerdo c/ Salsa Verde Verduras Mixtas Arroz al Jitomate & Cilantro Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo con Aderezo Balsámico Jitomate Cherry Pan Pita Integral Hummus Vinagreta Balsámico Pera Emp. Individual Filete de Tilapia Salsa Ranchera Chicharo & Zanahoria Arroz Pilaf Naranja Fresca 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Sándwich de Pastel de Carne Bollo Integral de Hamburguesa w/ Pastel de Carne Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Catsup Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 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)
29	30	31		
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)		

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.