

Comidas sin Lactosa a Domicilio Menu – Junio 2026


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





Comidas sin Lactosa 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 Lactosa (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>Pescado Empanizado</p> <p>Brócoli</p> <p>Tortilla Integral de Maíz Blanco (1)</p> <p>Arroz Española s/ Lactosa</p> <p>Pico de Gallo</p> <p>Manzana Fresca</p> <p>Leche s/ Lactosa (1)</p>	<p>**23**</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>**Celebración de Verano**</p> <p>Pavo Asado</p> <p>Elote & Zanahorias</p> <p>Frijoles Negros</p> <p>Rollo Hawaiano</p> <p>Catsup & Mayonesa</p> <p>Ambrosia</p> <p>Leche s/ Lactosa (1)</p>	<p>24</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</p> <p>c/ Salsa Verde s/ Lactosa</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>Leche s/ Lactosa (1)</p>	<p>25</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>26</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>
<p>29</p> <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 Mediterránea de Pollo & Quinoa s/ Lactosa</p> <p>Ensalada de Frijol Negro & Elote</p> <p>Mezcla Primavera & Aderezo Cilantro Limón</p> <p>Rollo Integral (2)</p> <p>Durazno Emp. Individual</p> <p>Pescado al Horno</p> <p>c/ Salsa Cremosa de Ajo sin Lactosa</p> <p>Coles de Bruselas</p> <p>Orzo Pilaf con Verduras sin Lactosa</p> <p>Naranja Fresca</p> <p>Leche s/ Lactosa (1)</p>	<p>30</p> <p>Cheerios Integrales</p> <p>Yogurt sin Lactosa (2)</p> <p>Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (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>Ambrosia</p> <p>Filete de Cerdo</p> <p>c/ Salsa Glaseada Cítrica & Dulce sin Lactosa</p> <p>Brócoli & Zanahorias</p> <p>Arroz Integral</p> <p>Rollo Integral</p> <p>Manzana Fresca</p> <p>Leche s/ Lactosa (1)</p>	<p>31</p> <p>Bolsa de Avena Integral</p> <p>Yogurt sin Lactosa (2)</p> <p>Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (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</p> <p>Aderezo Ranch Casero s/ Lactosa</p> <p>Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <p>Pollo en Cubos</p> <p>c/ Salsa Ranchera</p> <p>Mezcla de Verduras</p> <p>Arroz a la Mexicana sin Lactosa</p> <p>Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2)</p> <p>Peras Emp. Individual</p> <p>Leche s/ Lactosa (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.