




Comidas Vegetarianas a Domicilio Menu – Junio 2026


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





Comidas Vegetarianas a Domicilio Menu – Junio 2026

LUNES 22	MARTES **23**	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<p>Pan Integral (1) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo s/ Pollo, Pasta & Ranch Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pescado Empanizado Brócoli Tortilla Integral de Maíz Blanco (1) Arroz Española Vegetariana Pico de Gallo Manzana Fresca 1% Leche (1)</p>	<p>Panqueque Integrales (2) c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Ensalada de Chef Vegetariana (Trozo de Pollo sin Pollo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo Ranch Casero Naranja Fresca</p> <hr/> <p>**Celebracion de Verano** Patty de Pollo sin Pollo Empanizado Elote & Zanahorias Frijoles Negros Rollo Hawaiano Catsup & Mayonesa Trozos de Pina Emp. Individual Taza de Crema Limon 1% Leche (1)</p>	<p>Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo sin Pollo, Elote & Pasta Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Chabacanos Emp. Individual</p> <hr/> <p>Tender de Pollo sin Pollo c/ Salsa Verde Mezcla de Vegetables Arroz con Jitomate & Cilantro Mini Tortillas Integrales de Maiz Blanco (2) Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)</p>	<p>Huevo Duro (1) Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Ensalada Griega de Quinoa & Pollo s/ Pollo con Aderezo Balsámico Mezcla Primavera Jitomate Cherry Pan Pita Integral Hummus Vinagreta Balsámico Pera Emp. Individual</p> <hr/> <p>Chili a la Jardinera c/ Frijol Kidney Mezcla de Verduras Arroz Integral Naranja Fresca 1% Leche (1)</p>	<p>Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Hamburguesa Vegetariana Bollo Integral de Hamburguesa c/ Substituto de Patty de Ternera Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Cátsup / Mostaza Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <hr/> <p>Trozos de Pollo s/ Pollo c/ Salsa de Naranja Vegetariana Mezcla Oriental de Verduras Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)</p>
<p style="text-align: center;">29</p> <p>Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Ensalada Mediterránea de Pollo sin Pollo & Quinoa Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo a la Italiana Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Substituto de Pescado c/ Salsa Cremosa de Ajo Vegetariana Coles de Bruselas Orzo Pilaf con Verduras Vegetariano Naranja Fresca 1% Leche (1)</p>	<p style="text-align: center;">30</p> <p>Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Ensalada Cremosa de Pollo sin Pollo & Pesto Vegetariana Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera & Vinagreta Balsámica Pan Integral (2) Ambrosia</p> <hr/> <p>Substituto de Albóndiga c/ Salsa Glaseada Citrica & Dulce Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Rollo Integral Manzana Fresca 1% Leche (1)</p>	<p style="text-align: center;">31</p> <p>Bolsa de Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Ensalada de Cebada & Mango c/ Trozos de Pollo sin Pollo Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral Aderezo Ranch Casero Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Tender de Pollo sin Pollo c/ Salsa Ranchera Mezcla de Verduras Arroz a la Mexicana Vegetariana Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Peras Emp. Individual 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.