




Comidas Asiaticas a Domicilio Menu - Julio 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	***
		<p>Bolsa de Avena Integral Pan Integral (1) Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Ensalada de Cebada & Mango c/ Pavo Asado Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Ranch Casero Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pollo en Cubos c/ Salsa de Curry & Pina Verduras Mixtas Arroz Frito con Pina Peras Emp. Individual 1% Leche (1)</p>	<p>Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Jugo de Naranja & Pina & 1% Jugo (1)</p> <hr/> <p>Ensalada Clásica de Huevo Ensalada Healthy de Garbanzo Mezcla Primavera Edamame Pan Integral (2) Chabacano Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pollo en Cubos c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Mezcla de Verduras Capri Zanahorias Arroz Jazmín Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)</p>	<p>**Celebracion para Dia de la Independencia**</p> <p>Pollo Rallado Salsa BBQ Brocoli Frijoles Negros Rollo Integral (1) Naranja Fresca Taza de Crema Limon 1% Leche (1)</p>
6	7	8	9	10
<p>Muffin Integral de Arándanos Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Ensalada de Atún Ensalada de Frijol Negro & Lentejas c/ Aderezo Comino & Limón Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Casero Ranch Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Pechuga de Pollo c/ Salsa de Naranja Bok Choy Salteado Arroz Integral Durazno Emp. Individual 1% Leche (1)</p>	<p>Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo & Pasta c/ Aderezo de Semillas de Amapola Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo de Vinagreta Balsámica Mandarina Emp. Individual</p> <hr/> <p>Ternera al Curry Vietnamita Rebanadas de Zanahoria Arroz Jazmín Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 1% Leche (1)</p>	<p>Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Sándwich de Pavo Asado Pan Integral (2) c/ Pavo Asado Mezcla Primavera Ensalada Mediterránea de Garbanzo Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pescado al Horno c/ Salsa Limoncillo Estofado de Mezcla Suprema de Verduras Arroz Pilaf Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca 1% Leche (1)</p>	<p>Bolsa de Avena Integral Granola de Chocolate Integral Queso de Hebra Bajo en Brasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Hamburguesa de Queso & Ternera Bollo de Hamburguesa Integral c/ Patty de Ternera & Rebanada de Queso Ensalada de Jitomate & Calabaza Mezcla Primavera CátSUP & Mostaza Chabacanos Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pollo en Cubos c/ Salsa Huli Huli de Pina Mezcla Oriental de Verduras Fideos de Huevo Fritos en Sartén Galletas Saladas Integrales (1pk) Pina en Trozos 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 Pavo & Pasta Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo a la Italiana Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa Ajo & Pimienta Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Durazno Emp. Individual 1% Leche (1)</p>
13	14	15	16	17
<p>Bolsa de Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>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 Tortita de Papa Pan Integral (2) Manzana Fresca 1% Leche (1)</p>	<p>Cheerios Integrales Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>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</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 1% Leche (1)</p>	<p>Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo, Arándanos & Albahaca Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual</p> <hr/> <p>Cerdo & Tofu c/ Salsa de Caramelo Chicharos & Zanahorias Arroz Integral Chabacanos Emp. Individual 1% Leche (1)</p>	<p>Panque Integral (2) c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Omelette Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>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</p> <hr/> <p>Pescado al Horno c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Gai Lan Salteado Arroz Integral Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)</p>	<p>Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico Mezcla Primavera & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo de Vinagreta Balsámica Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Ragout de Ternera Mezcla Escandinava de Verduras Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Trozos de Pina Emp. Individual 1% Leche (1)</p>



Comidas Asiaticas a Domicilio Menu - Julio 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>20</p> <p>Panque Integral c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo de la Casa Pepino Rebanado & Jitomate Cherry Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Vinagreta Balsámico Mandarina Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pechuga de Pollo c/ Salsa de Naranja Bok Choy Salteado Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 1% Leche (1)</p>	<p>21</p> <p>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)</p> <hr/> <p>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</p> <hr/> <p>Ternera al Curry Vietnamita Mezcla Italiana de Verduras Arroz Jazmin Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)</p>	<p>22</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 Edamame Pan Pita Integral Hummus Peras Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pescado al Horno c/ Salsa de Limoncillo Zanahoria Arroz Pilaf Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)</p>	<p>23</p> <p>Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Ensalada de Atún Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo a la Italiana Manzana Fresca</p> <hr/> <p>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)</p>	<p>24</p> <p>Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada Healthy de Garbanzos c/ Queso Feta Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pollo con Fideos de Arroz & Verduras Gai Lan Salteado Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca 1% Leche (1)</p>
<p>27</p> <p>Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo c/ Ejotes & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano Edamame Rollo Integral (2) Pera Emp. Individual</p> <hr/> <p>Camarón & Cerdo con Salsa Picante Chicharo & Zanahoria Arroz Integral Manzana Fresca 1% Leche (1)</p>	<p>28</p> <p>Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo 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>Pescado en Salsa de Jitomate Mezcla Italiana de Verduras Arroz Integral Durazno Emp. Individual 1% Leche (1)</p>	<p>29</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 Edamame Rollo Integral (2) Pina en Trozos Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pollo en Cubos c/ Salsa Limoncillo Mezcla Oriental de Verduras Zanahorias Arroz Jazmin Naranja Fresca 1% Leche (1)</p>	<p>30</p> <p>Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Carne Molida de Cerdo 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 & Carne de Ternera Molida Mezcla Escandinava de Verduras Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 1% Leche (1)</p>	<p>31</p> <p>Cheerios Integrales Pan Integral (1) Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Ensalada de Quinoa & Pollo c/ Calabaza Batternut Ensalada de Pimiento & Jitomate Edamame Rollo Integral (2) Chabacano Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pollo al Tamarindo Mezcla de Verduras Arroz Jazmin Mandarina 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.