



Comidas Vegetarianas a Domicilio Menu - Julio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	*** **Celebracion para Dia de la Independencia**
		<p>Bolsa de Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Pina & 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 Maiz Blanco Integral (2) Peras Emp. Individual 1% Leche (1)</p>	<p>Muffin Ingles Integral c/ Sustituto de Patty de Salchicha Jugo de Naranja & Pina & 1% Jugo (1)</p> <hr/> <p>Ensalada Clásica de Huevo Ensalada Healthy de Garbanzo c/ Queso Feta Mezcla Primavera Edamame Pan Integral (2) Chabacano Emp. Individual</p> <hr/> <p>Trozos de Pollo sin Pollo c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Vegetariana Verduras Capri Zanahorias Arroz Jazmin Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)</p>	<p>Pechuga de Pollo s/ Pollo Salsa BBQ Brocoli & Zanahorias 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 Huevo Duro (1) Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Ensalada Provenzal de Tofu Vegetariana Ensalada de Frijol Negro & Lentejas c/ Aderezo Comino & Limón Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Ranch Casero Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Patty de Pollo sin Pollo Empanizado c/ Salsa Asiática Vegetariana Mezcla Oriental de Verduras Arroz Pilaf 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 & Pina & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo sin Pollo & Pasta c/ Aderezo de Semillas de Amapola & Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Vinagreta Balsámica Mandarina Emp. Individual</p> <hr/> <p>Sustituto de Molido de Ternera & Pico de Gallo Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas Integrales de Maiz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Vegetariana 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>Tender de Pollo sin Pollo Pan Integral (2) Mezcla Primavera Ensalada Mediterránea de Garbanzo Hummus Pera Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pasta Tri-Color c/ Salsa de Parmesano & Jitomate Deshidratados & Pechuga de Pollo sin Pollo Chicharos & Zanahorias 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 Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Hamburguesa Vegetariana Bollo de Hamburguesa Integral c/ Sustituto de Patty de Ternera & Mezcla Primavera Ensalada de Jitomate & Calabaza Cátsup & Mostaza Chabacanos Emp. Individual</p> <hr/> <p>Tender de Pollo sin Pollo c/ Salsa Huli Huli 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 Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo sin Pollo & Pasta Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo a la Italiana Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Guisado de Enchilada Vegetariano Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Durazno Emp. Individual 1% Leche (1)</p>
13	14	15	16	17
<p>Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Pina & 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 Maiz 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 Jazmin Galletas Saladas Integrales(4pk) Pera Emp. Individual 1% Leche (1)</p>	<p>Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 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/ Azucar & 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 & Pina & 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>





Comidas Vegetarianas a Domicilio Menu - Julio 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
20	21	22	23	24
Panque Integral c/ Jarabe s/ Azucar 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 Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 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 de Pollo s/ 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 Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Pico de Gallo Naranja Fresca	Ensalada Griega con Garbanzo & Pollo sin Pollo Mezcla Primavera Pan Pita Integral Hummus Aderezo Casero Ranch Peras Emp. Individual	Ensalada Clásica de Huevo Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Italiano Manzana Fresca	Ensalada Cremosa de Pollo sin Pollo & Pesto Ensalada Healthy de Garbanzos c/ Queso Feta Durazno Emp. Individual
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)	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)	Trozos de Pollo sin Pollo Salsa Ranchera Mezcla Fiesta Arroz Cilantro Limón Vegetariano Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)	Sustituto 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)	Sustituto de Albóndiga c/ Salsa Campestre de Champiñones Vegetariana Pure de Papa Chicharos & Zanahoria Rollo Integral (2) Naranja Fresca 1% Leche (1)
27	28	29	30	31
Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Muffin Ingles Integral c/ Sustituto de Salchicha Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & Pina & 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)	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)
Ensalada de Pollos c/ Ejotes & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano Rollo Integral Peras Emp. Individual	Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mandarina Emp. Individual	Ensalada Crujiente & Cítrica c/ Pollo sin Pollo Edamame Rollo Integral (2) Pina en Trozos Emp. Individual	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	Ensalada de Quinoa c/ Calabaza Butternut & Pollo sin Pollo Ensalada de Pimiento & Jitomate Rollo Integral (2) Chabacano Emp. Individual
Tender de Pollo sin Pollo c/ Salsa Tomatillo Frijoles Negros Chicharos & Zanahorias Tortilla Integral de Maíz Blanco (2) Manzana Fresca 1% Leche (1)	Sustituto de Pescado c/ Salsa Tártara Mezcla de Verduras Orientales Arroz Integral Durazno Emp. Individual 1% Leche (1)	Trozos de Pollo sin Pollo c/ Salsa Limoncillo Vegetariana Mezcla Oriental de Verduras Zanahorias Arroz Jazmín Naranja Fresca 1% Leche (1)	Espagueti c/ Salsa Marinara & Sustituta de Carne Molida de Ternera Mezcla Escandinava de Verduras Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 1% Leche (1)	Tacos de Pescado Vegetarianas Mini Tortillas Integral de Maíz Blanco (4) c/ Palitos de Sustituto de Pescado (3) Mezcla de Verduras Papitas Baby Baker Pico de Gallo Mandarina 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.

