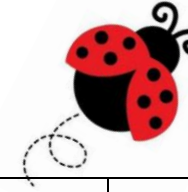




Comidas Asiaticos a Domicilio Menu - Agosto 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)	Panqueque Integrales (2) c/ Jarabe s/ Azúcar & Smart Balance Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)
Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual	Ensalada de Chef (Pavo Rebanado, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo Ranch Casero Naranja Fresca	Ensalada de Pollo & Elote Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo a la Italiana Chabacano Emp. Individual	Ensalada Griega de Quinoa & Pollo con Aderezo Balsámico Mezcla Primavera Jitomate Cherry Pan Pita Integral Hummus Vinagreta Balsámico Pera Emp. Individual	Sándwich de Pastel de Carne Bollo Integral de Hamburguesa w/ Pastel de Carne Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Cátsup Aderezo Italiano Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual
Pescado Empanizado c/ Salsa Glaseada Dulce & Cítrica Gai Lan Salteado Arroz Integral Manzana Fresca 1% Leche (1)	Ternera Salteada con Chicharos de Invierno Zanahorias Arroz Jazmín Ambrosia 1% Leche (1)	Pollo en Salsa de Jengibre Verduras Mixta Arroz Integral Rollo Integral Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	Pavo Asado c/ Salsa de Aves Chicharos & Zanahoria Orzo Pilaf con Verduras Naranja Fresca 1% Leche (1)	Pollo en Cubos c/ Salsa de Naranja Mezcla Oriental de Verduras Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)
10	11	12	13	**14**
Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)	Bolsa de Avena Integral Pan Integral (1) Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Jugo de Naranja & Pina & 1% Jugo (1)	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)
Ensalada Mediterránea de Pollo & Quinoa Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo a la Italiana Durazno Emp. Individual	Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Vinagreta Balsámica Ambrosia	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	Ensalada Clásica de Huevo Ensalada Healthy de Garbanzo Mezcla Primavera Edamame Pan Integral (2) Chabacano Emp. Individual	Ensalada Bujará c/ Pollo, Garbanzos, Pepino & Arándanos Mezcla Primavera & Edamame Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo a la Italiana Mandarina Emp. Individual
Pescado al Horno c/ Salsa Cremosa de Ajo Coles de Bruselas Orzo Pilaf con Verduras Naranja Fresca 1% Leche (1)	Lomo de Cerdo c/ Salsa Glaseada Cítrica & Dulce Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca 1% Leche (1)	Pollo en Cubos c/ Salsa de Curry & Pina Verduras Mixtas Arroz Frito con Pina Peras Emp. Individual 1% Leche (1)	Pollo en Cubos c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Mezcla de Verduras Capri Zanahorias Arroz Jazmín Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	 **Celebración Luau Hawaiana** Tiras de Pollo c/ Salsa Teriyaki Brocoli & Arroz Jasmin Rollo Integral (1) Trozos de Pina Emp. Individual Pudin de Coco 1% Leche (1) 
17	18	19	20	21
Muffin Integral de Arándanos Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)	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)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)	Bolsa de Avena Integral Granola de Chocolate Integral Queso de Hebra Bajo en Brasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)
Ensalada de Atún Ensalada de Frijol Negro & Lentejas c/ Aderezo Comino & Limón Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Casero Ranch Manzana Fresca	Ensalada de Pollo & Pasta c/ Aderezo de Semillas de Amapola Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Vinagreta Balsámica Mandarina Emp. Individual	Sándwich de Pavo Asado Pan Integral (2) c/ Pavo Asado Mezcla Primavera Ensalada Mediterránea de Garbanzo Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual	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	Ensalada de Pavo & Pasta Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo a la Italiana Manzana Fresca
Pechuga de Pollo c/ Salsa de Naranja Bok Choy Salteado Arroz Integral Durazno Emp. Individual 1 % Leche (1)	Ternera al Curry Vietnamita Rebanadas de Zanahoria Arroz Jazmín Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 1% Leche (1)	Pescado al Horno c/ Salsa Limoncillo Estofado de Mezcla Suprema de Verduras Arroz Pilaf Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca 1% Leche (1)	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)	Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa Ajo & Pimienta Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Durazno Emp. Individual 1% Leche (1)





Comidas Asiaticos a Domicilio Menu - Agosto 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
24 Bolsa de Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada Vietnamita de Pollo Edamame Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual Huevo Duro (2) Salchicha de Manzana & Pollo (1) Mezcla de Verduras Capri Tortita de Papa Pan Integral (2) Manzana Fresca 1% Leche (1)	25 Cheerios Integrales Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) 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 Pollo Kung Pao Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Pao Mezcla de Verduras Oriental Arroz Jazmin Galletas Saladas Integrales (4pk) Pera Emp. Individual 1% Leche (1)	26 Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada de Pollo, Arándanos & Albahaca Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual Cerdo & Tofu c/ Salsa de Caramelo Chicharos & Zanahorias Arroz Integral Chabacanos Emp. Individual 1% Leche (1)	27 Panque Integral (2) c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Omelette Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) 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 Pescado al Horno c/Salsa Vietnamita de Caramelo Gai Lan Salteado Arroz Integral Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)	28 Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico Spring Mix & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo de Vinagreta Balsámica Durazno Emp. Individual Ragout de Ternera Mezcla Escandinava de Verduras Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Trozos de Pina Emp. Individual 1% Leche (1)
31 Panque Integral c/ Jarabe s/ Azúcar & Smart Balance Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada de Pollo de la Casa Pepino Rebanado & Jitomate Cherry Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Vinagreta Balsámico Mandarina Emp. Individual 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)				

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.

