



Comidas Hispanos a Domicilio Menu - Agosto 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Pan Integral 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)	Panque Integrales (2) c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)
Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual	Ensalada de Chef (Rebanada de Pavo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Ranch Casero Naranja Fresca	Ensalada de Pollo & Elote Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Chabacanos 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 Cátsup Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual
Pescado Empanizado Brócoli Tortilla Integral de Maíz Blanco (2) Arroz Española Pico de Gallo Manzana Fresca 1% Leche (1)	Barbacoa de Ternera Mezcla de Verduras & Frijol Pinto Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Pico de Gallo Ambrosia 1% Leche (1)	Carnitas de Cerdo c/ Salsa Verde Verduras Mixtas Arroz al Jitomate & Cilantro Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	Filete de Tilapia Salsa Ranchera Chicharo & Zanahoria Arroz Pilaf Naranja Fresca 1% Leche (1)	Carne Molida de Pavo Salsa de Picadillo Mezcla de Verduras Papitas de Cascara Roja Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) 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 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 Pan Integral (2) & Hummus Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)
Ensalada Mediterránea de Pollo & Quinoa Ensalada de Frijol Negro & Elote Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual	Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera & Vinagreta Balsámica Pan Integral (2) Ambrosia	Ensalada de Cebada & Mango c/ Pavo Asado Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Ranch Casero Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Ensalada Clásica de Huevo Ensalada de Garbanzo Heart Healthy c/ Queso Feta Mezcla Primavera 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
Tacos de Pescado Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) c/ Palitos de Pescado (3) Verduras Mixtas Papitas Baby Baker Pico de Gallo Naranja Fresca 1% Leche (1)	Lomo de Cerdo c/ Salsa Verde Brócoli & Zanahorias Arroz a la Española Mini Tortillas Integrales Maíz Blanco (2) Manzana Fresca 1% Leche (1)	Pollo en Cubos c/ Salsa Ranchera Verduras Mixtas Arroz a la Mexicana Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Peras Emp. Individual 1% Leche (1)	Guisado de Pollo en Salsa Verde Zanahoria Frijol Pinto Galletas Saladas Integrales (4pk) Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	 **Celebración Lauu Hawaiana** Tiras de Pollo c/ Salsa Teriyaki Brocoli & Arroz Jasmin 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 Queso de Hebra Bajo en Brasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Pan Integral (2) Hummus Queso de Hebra Bajo en Brasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1)
Ensalada de Atún Ensalada de Frijol Negro & Lentejas c/ Aderezo Comino & Limón Pan Integral (2) Manzana Fresca	Ensalada de Pollo & Pasta c/ Aderezo de Semillas de Amapola Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) 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 Ternera Bollo de Hamburguesa Integral c/ Patty de Ternera 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
Carne Molida de Pavo Salsa de Picadillo Mezcla Escandinava de Verduras Papitas de Cascara Roja Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Durazno Emp. Individual 1% Leche (1)	Barbacoa de Ternera Mezcla Fiesta de Verduras & Pico de Gallo Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 1% Leche (1)	Pechuga de Pollo Salsa de Enchiladas Rojas Chicharos & Zanahorias Arroz a la Mexicana Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Crema Acida Naranja Fresca 1% Leche (1)	Pescado al Horno c/ Salsa Ranchera Frijol Negro Arroz a la Mexicana Tortilla Integral de Maíz Blanco (2) Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	Guisado de Enchilada Vegetariano Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Durazno Emp. Individual 1% Leche (1)





Comidas Hispanos a Domicilio Menu - Agosto 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
24	25	26	27	28
Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)	Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Panque Integral (2) c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Omelet Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)	Waffle Integral Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)
Ensalada Vietnamita de Pollo Edamame Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual	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	Ensalada de Pollo, Arándanos & Albahaca Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual	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	Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico Spring Mix & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo de Vinagreta Balsámica Durazno Emp. Individual
Huevo Duro (2) Salchicha de Manzana & Pollo (1) Mezcla de Verduras Capri & Zanahorias Tortita de Papa Pan Integral Manzana Fresca 1% Leche (1)	Guisado Verde de Pollo Mezcla Oriental de Verduras Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pera Emp. Individual 1% Leche (1)	Carne con Chile (Carne de Ternera c/ Salsa de Chili) Chicharos & Zanahorias Arroz a la Mexicana Chabacanos Emp. Individual 1% Leche (1)	Pescado Empanizado Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Pico de Gallo Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)	Guisado de Enchilada de Ternera Mezcla Escandinava de Verduras Arroz Integral Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Trozos de Pina Emp. Individual 1% Leche (1)
31				
Panque Integral c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)				
Ensalada de Pollo a la Casa Pepino Rebanado & Jitomate Cherry Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Vinagreta Balsámico Mandarina Emp. Individual				
Pescado al Horno Salsa Ranchera Frijol Negro Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana 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.

