



Comidas sin Lactosa a Domicilio Menu - Agosto 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Pan Integral (1) c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja Pina & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch s/ Lactosa Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Balsámico Durazno Emp. Individual Pescado Empanizado Brócoli Tortilla Integral de Maíz Blanco (1) Arroz Española s/ Lactosa Pico de Gallo Manzana Fresca Leche s/ Lactosa (1)	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Chef s/ Lactosa (Rebanada de Pavo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta s/ Lactosa) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Ranch Casero s/ Lactosa Naranja Fresca Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa Stroganoff Zanahorias Fideos de Huevo Ambrosia Leche s/ Lactosa (1)	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Pollo & Elote sin Lactosa Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Cilantro Limón Chabacanos Emp. Individual Carnitas de Cerdo c/ Salsa Verde s/ Lactosa Mezcla de Vegetables Arroz con Jitomate & Cilantro Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Pina en Trozos Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo con Aderezo Balsámico Mezcla Primavera Jitomate Cherry Pan Pita Integral Hummus Vinagreta Balsámico Pera Emp. Individual Pavo Asado Salsa Gravy s/ Lactosa Chicharo & Zanahoria Orzo Pilaf con Verduras s/ Lactosa Naranja Fresca Leche s/ Lactosa (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Hamburguesa de Ternera Bollo Integral de Hamburguesa w/ Patty de Ternera Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Cátup & Mostaza Aderezo Casero Ranch s/ Lactosa Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa de Naranja s/ Lactosa Mezcla Oriental de Verduras Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)
10	11	12	13	**14**
Mini Bagel Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada Mediterránea de Pollo & Quinoa s/ Lactosa Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera & Aderezo Cilantro Limón Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Pescado al Horno c/ Salsa Cremosa de Ajo sin Lactosa Coles de Bruselas Orzo Pilaf con Verduras sin Lactosa Naranja Fresca Leche s/ Lactosa (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Ambrosia Filete de Cerdo c/ Salsa Glaseada Cítrica & Dulce sin Lactosa Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Rollo Integral Manzana Fresca Leche s/ Lactosa (1)	Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Cebada & Mango c/ Pavo Asado Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral Aderezo Ranch Casero s/ Lactosa Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa Ranchera Mezcla de Verduras Arroz a la Mexicana sin Lactosa Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Peras Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Jugo de Naranja Pina & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada Clásica de Huevo Ensalada Healthy de Garbanzo sin Lactosa Mezcla Primavera Edamame Pan Integral (2) Chabacano Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Mezcla de Verduras Capri Zanahorias Arroz Jazmín Pina en Trozos Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada Bujará c/ Pollo, Garbanzos, Pepino & Arándanos Mezcla Primavera & Edamame Galletas Saladas Integrales (2pk) Mandarina Emp. Individual **Celebración Luau Hawaiana** Tiras de Pollo c/ Salsa Teriyaki Brocoli & Arroz Jazmín Rollo Integral (1) Trozos de Pina Emp. Individual Gelatina Enfrutada Leche s/ Lactosa (1)
17	18	19	20	21
Muffin Integral de Arándanos Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) Ensalada de Atún Ensalada de Frijol Negro & Lentejas c/ Aderezo Comino & Limón Pan Integral (2) Manzana Fresca Pavo Rebanado c/ Salsa Marrón s/ Lactosa Pure de Papa s/ Lactosa Mezcla Escandinava de Verduras Zanahorias Rollo Integral (1) Durazno Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Pollo & Pasta c/ Aderezo de Semillas de Amapola s/ Lactosa Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo Cilantro Limón Mandarina Emp. Individual Barbacoa de Ternera Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana sin Lactosa Pico de Gallo Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja Pina & Leche s/ Lactosa (1) Sándwich de Pavo Asado Pan Integral (2) c/ Pavo Asado Mezcla Primavera Ensalada Mediterránea de Garbanzo s/ Lactosa Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual Pasta Tri-Color c/ Salsa de Parmesano & Jitomate Deshidratados s/ Lactosa & Pechuga de Pollo Chicharos & Zanahorias Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca Leche s/ Lactosa (1)	Bolsa de Avena Integral Granola de Chocolate Integral Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Hamburguesa de Ternera Bollo de Hamburguesa Integral c/ Patty de Ternera Ensalada de Jitomate & Calabaza Mezcla Primavera Cátup & Mostaza Chabacanos Emp. Individual 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 Leche s/ Lactosa (1)	Pan Integral (2) Hummus Huevo Duro (1) Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Pavo & Pasta Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Manzana Fresca Guisado de Enchilada Vegetariano s/ Lactosa Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Durazno Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)





Comidas sin Lactosa a Domicilio Menu - Agosto 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
24	25	26	27	28
Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada Vietnamita de Pollo Edamame Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual	Cheerios Integrales Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (1) Tazón de Taco de Cerdo s/ Lactosa (Cerdo Deshebrado , Frijol Pinto, Elote, Queso Feta s/ Lactosa) Mezcla Primavera Arroz Integral Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Aderezo Cilantro Limón Naranja Fresca	Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Pollo, Arándanos & Albahaca s/ Lactosa Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual	Mini Bagel Integral Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Chef s/ Lactosa (Pavo Rebanado, Pimiento Rebanado, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta s/ Lactosa) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Casero Ranch s/ Lactosa Manzana Fresca	Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico s/ Lactosa 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 Leche s/ Lactosa (1)	Pollo Kung Pao Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Pao Mezcla de Verduras Oriental Arroz Jazmín Galletas Saladas Integrales (4pk) Pera Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Carne con Chile (Carne de Ternera c/ Salsa de Chili) Chicharos & Zanahorias Arroz a la Mexicana s/ Lactosa Chabacanos Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Pasta Tricolor Integral c/ Crema Cremosa de Ajo s/ Lactosa & Pechuga de Pollo Coles de Bruselas Mandarina Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Guisada de Enchiladas de Ternera s/ Lactosa Mezcla de Escandinava de Verduras Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Trozos de Pina Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)
31	 HELLO August 			
Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (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 s/ Lactosa Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Leche s/ Lactosa (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.

