



Comidas Vegetarianas 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 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 (1)	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Huevo Duro (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 s/ Pollo, Pasta & Ranch Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual	Ensalada de Chef Vegetariana (Trozo de Pollo sin Pollo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Ranch Casero Naranja Fresca	Ensalada de Pollo sin Pollo, Elote & Pasta Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Chabacanos Emp. Individual	Ensalada Griega de Quinoa & Pollo s/ Pollo con Aderezo Balsámico Mezcla Primavera Jitomate Cherry Pan Pita Integral Hummus Vinagreta Balsámico Pera Emp. Individual	Hamburguesa Vegetariana Bollo Integral de Hamburguesa c/ Substituto de Patty de Ternera Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Cátsup / Mostaza Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual
Substituto de Pescado Brócoli Tortilla Integral de Maíz Blanco (1) Arroz Española Vegetariana Pico de Gallo Manzana Fresca 1% Leche (1)	Substituto de Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa Stroganoff Vegetariana Zanahorias Fideos de Huevo Ambrosia 1% Leche (1)	Tender de Pollo sin Pollo c/ Salsa Verde Mezcla de Vegetables Arroz con Jitomate & Cilantro Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	Chili a la Jardinera c/ Frijol Kidney Mezcla de Verduras Arroz Integral Naranja Fresca 1% Leche (1)	Trozos de Pollo s/ Pollo c/ Salsa de Naranja Vegetariana 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 Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Muffin Ingles Integral c/ Substituto de Patty de Salchicha 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 sin Pollo & Quinoa Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo a la Italiana Durazno Emp. Individual	Ensalada Cremosa de Pollo sin Pollo & Pesto Vegetariana Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera & Vinagreta Balsámica Pan Integral (2) Ambrosia	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	Ensalada Clásica de Huevo Ensalada Healthy de Garbanzo c/ Queso Feta Mezcla Primavera Edamame Pan Integral (2) Chabacano Emp. Individual	Ensalada Bujará c/ Trozos de Pollo sin Pollo, Garbanzos, Pepino & Arándanos Mezcla Primavera Edamame Galletas Saladas Integrales (2pk) Mandarina Emp. Individual
Substituto de Pescado c/ Salsa Cremosa de Ajo Vegetariana Coles de Bruselas Orzo Pilaf con Verduras Vegetariano Naranja Fresca 1% Leche (1)	Substituto de Albóndiga c/ Salsa Glaseada Cítrica & Dulce Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Rollo Integral Manzana Fresca 1% Leche (1)	Tender de Pollo sin Pollo c/ Salsa Ranchera Mezcla de Verduras Arroz a la Mexicana Vegetariana Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Peras Emp. Individual 1% Leche (1)	Trozos de Pollo sin Pollo c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Vegetariana Verduras Capri Zanahorias Arroz Jazmín Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	**Celebración Luau Hawaiana** Tiras de Pollo c/ Salsa Teriyaki Brocoli & Arroz Jazmín Rollo Integral (1) Trozos de Pina Emp. Individual Pudin de Coco 1% Leche (1)
17	18	19	20	21
Muffin Integral de Arándanos Huevo Duro (1) Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)	Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & 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 Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Pan Integral (2) Hummus Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1)
Ensalada Provenzal de Tofu Vegetariana Ensalada de Frijol Negro & Lentejas c/ Aderezo Comino & Limón Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Ranch Casero Manzana Fresca	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	Tender de Pollo sin Pollo Pan Integral (2) Mezcla Primavera Ensalada Mediterránea de Garbanzo Hummus Pera Emp. Individual	Hamburguesa Vegetariana Bollo de Hamburguesa Integral c/ Substituto de Patty de Ternera & Mezcla Primavera Ensalada de Jitomate & Calabaza Cátsup & Mostaza Chabacanos Emp. Individual	Ensalada de Pollo sin Pollo & Pasta Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo a la Italiana Manzana Fresca
Patty de Pollo sin Pollo Empanizado c/ Salsa Asiática Vegetariana Mezcla Oriental de Verduras Arroz Pilaf Durazno Emp. Individual 1% Leche (1)	Substituto de Molido de Ternera & Pico de Gallo Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Vegetariana Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 1% Leche (1)	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)	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)	Guisado de Enchilada Vegetariano Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Durazno Emp. Individual 1% Leche (1)





Comidas Vegetarianas 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 Omelette Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)	Waffle Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)
Ensalada Vietnamita de Pollo s/ Pollo Edamame Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual	Tazón de Taco de Ternera Vegetariano (Carne de Ternera s/ Ternera, Frijol Pinto, Elote, Queso Feta) Mezcla Primavera Arroz Integral Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Aderezo Cilantro Limón & Crema Acida Naranja Fresca	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	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	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
Huevo Duro (2) Salchicha de Pollo s/ Pollo (1) Mezcla de Verduras Capri & Zanahorias Tortita de Papa Pan Integral Manzana Fresca 1% Leche (1)	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)	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)	Pasta Tricolor Integral c/ Salsa Alfredo Vegetariano & Pechuga de Pollo s/ Pollo Coles de Bruselas Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)	Guisado de Enchiladas Vegetarianas Verduras Capri Arroz Cilantro Limón Vegetariano Trozos de Pina Emp. Individual 1% Leche (1)
31				
Panque Integral c/ Jarabe s/ Azucar Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 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				
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)				

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.

