

## Comidas Asiaticas a Domicilio Menu- Septiembre 2026

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | MIERCOLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar<br>Queso de Hebra Bajo en Grasa<br>Yogurt sin Grasa<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)<br>Guisado de de Tofu<br>(Tofu Asado, Fajitas, Frijoles Negros)<br>Mezcla Primavera<br>Arroz Cilantro Limón<br>Mini Tortillas de Maiz Blanco Integral (2)<br>Pico de Gallo<br>Naranja Fresca<br>Ternera al Curry Vietnamita<br>Mezcla Italiana de Verduras<br>Arroz Jazmín<br>Pina en Trozos Emp. Individual<br>1% Leche (1) | Bolsa de Avena Integral<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)<br>Ensalada Griega con Garbanzo & Pollo<br>Edamame<br>Pan Pita Integral<br>Hummus<br>Peras Emp. Individual<br>Pescado al Horno<br>c/ Salsa de Limoncillo<br>Zanahoria<br>Arroz Pilaf<br>Mandarina Emp. Individual<br>1% Leche (1)                                                                                                                   | Cheerios Integrales<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)<br>Ensalada de Atún<br>Ensalada de Jitomate & Pepino<br>Mezcla Primavera<br>Pan Integral (2)<br>Aderezo a la Italiana<br>Manzana Fresca<br>Carne de Ternera en Cubos<br>c/ Salsa de Ajo & Pimienta<br>Zanahorias & Elote<br>Arroz Integral<br>Rollo Integral c/ Smart Balance<br>Pina en Trozos Emp. Individual<br>1% Leche (1)                                                             | Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar<br>Bolsa de Avena Integral<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)<br>Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto<br>Ensalada Healthy de Garbanzos<br>c/ Queso Feta<br>Durazno Emp. Individual<br>Pollo con Fideos de Arroz & Verduras<br>Gai Lan Salteado<br>Rollo Integral (2)<br>c/ Smart Balance<br>Naranja Fresca<br>1% Leche (1)                                                                                                                           |
| ***                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>**Celebracion para Dia del Trabajo**</b><br>Carnitas de Cerdo<br>Salsa BBQ<br>Elote & Zanahorias<br>Frijoles Pinto<br>Pan de Maiz<br>Crujiente de Durazno<br>1% Leche (1)<br>                                                                                                                                                                                                                  | Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo<br>Huevo Duro (1)<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)<br>Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta<br>Ensalada Healthy de Verduras<br>Mezcla Primavera<br>Rollo Integral (2)<br>Mandarina Emp. Individual<br>Pescado en Salsa de Jitomate<br>Mezcla Italiana de Verduras<br>Arroz Integral<br>Durazno Emp. Individual<br>1% Leche (1)                                                                                                            | Cheerios Integrales<br>Granola Integral de Chocolate<br>Queso de Hebra Bajo en Grasa<br>Yogurt sin Grasa<br>Jugo de Naranja Juice & 1% Leche (1)<br>Ensalada Crujiente & Cítrica c/ Pollo<br>Edamame<br>Rollo Integral (2)<br>Pina en Trozos Emp. Individual<br>Pollo en Cubos c/ Salsa Limoncillo<br>Mezcla Oriental de Verduras<br>Zanahorias<br>Arroz Jazmín<br>Naranja Fresca<br>1% Leche (1)                                            | Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance<br>Bolsa de Avena Integral<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)<br>Carne Molida de Cerdo<br>Frijol Negro & Elote<br>Mezcla de Fajita Asada<br>Mezcla Primavera<br>Rotini Integral<br>Queso Feta<br>Aderezo Cilantro Limón<br>Durazno Emp. Individual<br>Espagueti c/ Salsa Marinara<br>& Carne de Ternera Molida<br>Mezcla Escandinava de Verduras<br>Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual<br>1% Leche (1) | Cheerios Integrales<br>Pan Integral (1)<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)<br>Ensalada de Quinoa & Pollo<br>c/ Calabaza Butternut<br>Ensalada de Pimiento & Jitomate<br>Edamame<br>Rollo Integral (2)<br>Chabacano Emp. Individual<br>Pollo al Tamarindo<br>Mezcla de Verduras<br>Arroz Jazmín<br>Mandarina Emp. Individual<br>1% Leche (1)                                                                                                                                                     |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | **18**                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar<br>Bolsa de Avena Integral<br>Yogurt sin Grasa<br>Queso de Hebra Bajo en Grasa<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)<br>Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch<br>Mezcla Primavera<br>Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry<br>Galletas Saladas Integrales (2pk)<br>Aderezo Italiano<br>Durazno Emp. Individual<br>Pescado Empanizado<br>c/ Salsa Glaseada Dulce & Cítrica<br>Gai Lan Salteado<br>Arroz Integral<br>Manzana Fresca<br>1% Leche (1) | Panqueque Integrales (2) c/ Jarabe s/ Azúcar & Smart Balance<br>Huevo Duro (1)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (2)<br>Ensalada de Chef<br>(Pavo Rebanado, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta)<br>Mezcla Primavera<br>Rollo Integral (2)<br>Aderezo Ranch Casero<br>Naranja Fresca<br>Ternera Salteada con Chicharos de Invierno<br>Zanahorias<br>Arroz Jazmín<br>Ambrosia<br>1% Leche (1)                                                                                      | Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete c/ Jalea s/ Azúcar<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (2)<br>Ensalada de Pollo & Elote<br>Ensalada de Jitomate & Pepino<br>Mezcla Primavera<br>Galletas Saladas Integrales (2pk)<br>Aderezo a la Italiana<br>Chabacano Emp. Individual<br>Pollo en Salsa de Jengibre<br>Verduras Mixta<br>Arroz Integral<br>Rollo Integral<br>Pina en Trozos Emp. Individual<br>1% Leche (1) | Cheerios Integrales<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)<br>Ensalada Griega de Quinoa & Pollo con Aderezo<br>Balsámico<br>Mezcla Primavera<br>Jitomate Cherry<br>Pan Pita Integral<br>Hummus<br>Vinagreta Balsámico<br>Pera Emp. Individual<br>Pavo Asado<br>c/ Salsa de Aves<br>Chicharos & Zanahoria<br>Orzo Pilaf con Verduras<br>Naranja Fresca<br>1% Leche (1)                                                                           | Cheerios Integrales<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (2)<br>Sándwich de Pastel de Carne<br>Bollo Integral de Hamburguesa w/ Pastel de Carne<br>Ensalada de Elote, Habas & Jitomate<br>Mezcla Primavera<br>Cátup<br>Aderezo Italiano<br>Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual<br><b>**Celebracion para Dia Occidental**</b><br>Pechuga de Pollo<br>Gravy Marron<br>Mezcla de Verdura Oriental<br>Arroz Pilaf<br>Rollo Intergral (1)<br>Naranja Fresca<br>Taza de Crema Limon<br>1% Leche (1) |





## Comidas Asiaticas a Domicilio Menu- Septiembre 2026

| LUNES                                                                                                                                                                                        | MARTES                                                                                                                                                                                                              | MIERCOLES                                                                                                                                                                                                         | JUEVES                                                                                                                                                        | VIERNES                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>**21**</b>                                                                                                                                                                                | <b>22</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>23</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>24</b>                                                                                                                                                     | <b>25</b>                                                                                                                                                                         |
| Mini Bagel Integral c/ Queso Crema<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)                                                                                                 | Cheerios Integrales<br>Yogurt sin Grasa<br>Queso de Hebra Bajo en Grasa<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)                                                                                                    | Bolsa de Avena Integral<br>Pan Integral (1)<br>Queso de Hebra Bajo en Grasa<br>Yogurt sin Grasa<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)                                                                                 | Muffin Ingles Integral<br>c/ Salchicha de Pavo<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Jugo (1)                                                                        | Bolsa de Avena Integral<br>Granola Integral de Chocolate<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)                                                                |
| Ensalada Mediterránea de Pollo & Quinoa<br>Ensalada de Frijol Negro & Elote<br>Mezcla Primavera<br>Rollo Integral (2)<br>Aderezo a la Italiana<br>Durazno Emp. Individual                    | Ensalada de Atún a la Mexicana<br>Ensalada de Jitomate & Pepino<br>Mezcla Primavera<br>Pan Integral (2)<br>Vinagreta Balsámica<br>Ambrosia                                                                          | Ensalada de Cebada & Mango c/ Pavo Asado<br>Ensalada de Elote, Habas & Jitomate<br>Mezcla Primavera<br>Rollo Integral (2) c/ Smart Balance<br>Aderezo Ranch Casero<br>Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual | Ensalada Clásica de Huevo<br>Ensalada Healthy de Garbanzo<br>Mezcla Primavera<br>Edamame<br>Pan Integral (2)<br>Chabacano Emp. Individual                     | Ensalada Bujará c/ Pollo, Garbanzos, Pepino & Arándanos<br>Mezcla Primavera<br>Edamame<br>Galletas Saladas Integrales (2pk)<br>Aderezo a la Italiana<br>Mandarina Emp. Individual |
| <b>**Celebracion para el Primer Dia de Otono**</b><br>Ternera en Cubos<br>Mezcla de Verduras California<br>Fideos de Huevo<br>Goulash<br>Manzana Fresca<br>Tazita de Tiramisu<br>1% Milk (1) | Lomo de Cerdo<br>c/ Salsa Glaseada Cítrica & Dulce<br>Brócoli & Zanahorias<br>Arroz Integral<br>Rollo Integral c/ Smart Balance<br>Manzana Fresca<br>1% Leche (1)                                                   | Pollo en Cubos<br>c/ Salsa de Curry & Pina<br>Verduras Mixtas<br>Arroz Frito con Pina<br>Peras Emp. Individual<br>1% Leche (1)                                                                                    | Pollo en Cubos<br>c/ Salsa Vietnamita de Caramelo<br>Mezcla de Verduras Capri<br>Zanahorias<br>Arroz Jazmín<br>Pina en Trozos Emp. Individual<br>1% Leche (1) | Cerdo en Salsa de Cinco Especies<br>Mezcla de Verduras<br>Zanahorias<br>Arroz Jazmín<br>Rollo Integral<br>Peras Emp. Individual<br>1% Leche (1)                                   |
| <b>28</b>                                                                                                                                                                                    | <b>29</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>30</b>                                                                                                                                                                                                         |                                                                           |                                                                                                                                                                                   |
| Muffin Integral de Arándanos<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)                                                                                                | Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance<br>Bolsa de Avena Integral<br>Queso de Hebra Bajo en Grasa<br>Yogurt sin Grasa<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)                                                    | Cheerios Integrales<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   |
| Ensalada de Atún<br>Ensalada de Frijol Negro & Lentejas c/ Aderezo<br>Comino & Limón<br>Mezcla Primavera<br>Pan Integral (2)<br>Aderezo Casero Ranch<br>Manzana Fresca                       | Ensalada de Pollo & Pasta c/ Aderezo de Semillas de Amapola<br>Mezcla Primavera<br>Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry<br>Rollo Integral (2) c/ Smart Balance<br>Vinagreta Balsámica<br>Mandarina Emp. Individual | Sándwich de Pavo Asado<br>Pan Integral (2) c/ Pavo Asado<br>Mezcla Primavera<br>Ensalada Mediterránea de Garbanzo<br>Mayonesa & Mostaza<br>Pera Emp. Individual                                                   |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   |
| Pechuga de Pollo<br>c/ Salsa de Naranja<br>Bok Choy Salteado<br>Arroz Integral<br>Durazno Emp. Individual<br>1 % Leche (1)                                                                   | Ternera al Curry Vietnamita<br>Rebanadas de Zanahoria<br>Arroz Jazmín<br>Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual<br>1% Leche (1)                                                                                | Pescado al Horno<br>c/ Salsa Limoncillo<br>Estofado de Mezcla Suprema de Verduras<br>Arroz Pilaf<br>Rollo Integral c/ Smart Balance<br>Naranja Fresca<br>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.

