



## Comidas Hispanas a Domicilio Menu- Septiembre 2026

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | MIERCOLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1<br>Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar<br>Queso de Hebra Bajo en Grasa<br>Yogurt sin Grasa<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)<br>Guisado de Burrito de Tofu (Tofu Asado, Fajitas, Frijoles Negros)<br>Mezcla Primavera<br>Arroz Cilantro Limón<br>Pico de Gallo<br>Naranja Fresca<br>Plato de Fajitas<br>Tiras de Pollo c/ Mezcla de Verduras de Fajitas<br>Arroz a la Mexicana<br>Tortillas de Maíz Blanco Integral (1)<br>Salsa Verde<br>Pina en Trozos Emp. Individual<br>1% Leche (1) | 2<br>Bolsa de Avena Integral<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)<br>Ensalada Griega con Garbanzo & Pollo<br>Mezcla Primavera<br>Pan Pita Integral<br>Hummus<br>Aderezo Casero Ranch<br>Peras Emp. Individual<br>Filete Salisbury<br>c/ Salsa Ranchera<br>Zanahorias<br>Arroz a la Española<br>Mandarina Emp. Individual<br>1% Leche (1)                                                                                                                          | 3<br>Cheerios Integrales<br>Huevo Duro (1)<br>Granola Integral de Chocolate<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)<br>Ensalada de Atún<br>Ensalada de Jitomate & Pepino<br>Mezcla Primavera & Edamame<br>Pan Integral (2)<br>Aderezo a la Italiana<br>Manzana Fresca<br>Enchiladas de Queso<br>c/ Salsa de Enchiladas Rojas<br>Frijol Pinto<br>Arroz a la Española<br>Pina en Trozos Emp. Individual<br>1% Leche (1)                                         | 4<br>Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance<br>Bolsa de Avena Integral<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)<br>Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto<br>Ensalada Healthy de Garbanzos c/ Queso Feta<br>Mezcla Primavera<br>Galletas Saladas Integrales (4pk)<br>Durazno Emp. Individual<br>Carnitas de Cerdo<br>c/ Salsa Tomatillo<br>Mezcla Fiesta de Verduras<br>Zanahorias<br>Arroz Cilantro Limón<br>Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2)<br>Naranja Fresca<br>1% Leche (1) |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8<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<br>Mandarina Emp. Individual<br>Carne con Chili<br>(Carne de Ternera c/ Salsa para Chili)<br>Mezcla de Verduras de Fajitas<br>Arroz a al Española<br>Mini Tortilla Integral de Maíz Blanco (2)<br>Durazno Emp. Individual<br>1% Leche (1)                                                              | 9<br>Cheerios Integrales<br>Queso de Hebra Bajo en Grasa<br>Yogurt sin Grasa<br>Jugo de Naranja Juice & 1% Leche (1)<br>Ensalada Crujiente & Citrica c/ Pollo<br>Edamame<br>Rollo Integral (2) c/ Smart Balance<br>Pina en Trozos Emp. Individual<br>Pescado Empanizado<br>Rebanadas de Zanahoria<br>Arroz Integral<br>Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2)<br>Pico de Gallo<br>Naranja Fresca<br>1% Leche (1)                                                                        | 10<br>Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar & 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) | 11<br>Cheerios Integrales<br>Granola Integral de Chocolate<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>Rollo Integral<br>Chabacano Emp. Individual<br>Tacos de Pescado<br>Tortillas Integral de Maíz Blanco (2)<br>c/ Palitos de Pescado (3)<br>Mezcla de Verduras<br>Papitas Baby Baker<br>Pico de Gallo<br>Mandarina Emp. Individual<br>1% Leche (1)                                |
| 14<br>Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance<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>Brócoli<br>Tortilla Integral de Maíz Blanco (2)<br>Arroz Española<br>Pico de Gallo<br>Manzana Fresca<br>1% Leche (1) | 15<br>Panque Integrales (2) c/ Jarabe s/ Azúcar & Smart Balance<br>Huevo Duro (1)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)<br>Ensalada de Chef<br>(Rebanada de Pavo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta)<br>Mezcla Primavera<br>Rollo Integral (2) c/ Smart Balance<br>Aderezo Ranch Casero<br>Naranja Fresca<br>Barbacoa de Ternera<br>Mezcla de Verduras & Frijol Pinto<br>Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2)<br>Pico de Gallo<br>Ambrosia<br>1% Leche (1)                                                  | 16<br>Bolsa de Avena Integral<br>Granola Integral de Chocolate<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)<br>Ensalada de Pollo & Elote<br>Ensalada de Jitomate & Pepino<br>Mezcla Primavera<br>Galletas Saladas Integrales (2pk)<br>Aderezo Italiano<br>Chabacanos Emp. Individual<br>Carnitas de Cerdo<br>c/ Salsa Verde<br>Verduras Mixtas<br>Arroz al Jitomate & Cilantro<br>Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2)<br>Pina en Trozos Emp. Individual<br>1% Leche (1) | 17<br>Cheerios Integrales<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)<br>Ensalada Griega de Quinoa & Pollo con Aderezo Balsámico<br>Mezcla Primavera<br>Jitomate Cherry<br>Pan Pita Integral<br>Hummus<br>Vinagreta Balsámico<br>Pera Emp. Individual<br>Filete de Tilapia<br>Salsa Ranchera<br>Chicharo & Zanahoria<br>Arroz Pilaf<br>Naranja Fresca<br>1% Leche (1)                                                                                      | **18**<br>Cheerios Integrales<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)<br>Sándwich de Pastel de Carne<br>Bollo Integral de Hamburguesa w/ Pastel de Carne<br>Ensalada de Elote, Habas & Jitomate<br>Cátsup<br>Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual<br>**Celebracion para Dia Occidental**<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 Hispánicas a Domicilio Menu- Septiembre 2026

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 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)<br>Ensalada Mediterránea de Pollo & Quinoa<br>Ensalada de Frijol Negro & Elote<br>Rollo Integral (2) c/ Smart Balance<br>Durazno Emp. Individual<br><b>**Celebración para el Primer Día de Otoño**</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) | Cheerios Integrales<br>Yogurt sin Grasa<br>Queso de Hebra Bajo en Grasa<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)<br>Ensalada de Atún a la Mexicana<br>Ensalada de Jitomate & Pepino<br>Mezcla Primavera & Vinagreta Balsámica<br>Pan Integral (2)<br>Ambrosia<br>Lomo de Cerdo<br>c/ Salsa Verde<br>Brócoli & Zanahorias<br>Arroz a la Española<br>Mini Tortillas Integrales Maíz Blanco (2)<br>Manzana Fresca<br>1% Leche (1)                                                                                                                                                                 | Bolsa de Avena Integral<br>Queso de Hebra Bajo en Grasa<br>Yogurt sin Grasa<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)<br>Ensalada de Cebada & Mango c/ Pavo Asado<br>Ensalada de Elote, Habas & Jitomate<br>Mezcla Primavera<br>Rollo Integral c/ Smart Balance<br>Aderezo Ranch Casero<br>Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual<br>Pollo en Cubos c/ Salsa Ranchera<br>Verduras Mixtas<br>Arroz a la Mexicana<br>Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2)<br>Peras Emp. Individual<br>1% Leche (1) | Muffin Inglés Integral<br>c/ Salchicha de Pavo<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Jugo (1)<br>Ensalada Clásica de Huevo<br>Ensalada de Garbanzo Heart Healthy c/ Queso Feta<br>Mezcla Primavera<br>Pan Integral (2)<br>Chabacano Emp. Individual<br>Guisado de Pollo en Salsa Verde<br>Zanahoria<br>Frijol Pinto<br>Galletas Saladas Integrales (4pk)<br>Pina en Trozos Emp. Individual<br>1% Leche (1) | Bolsa de Avena Integral<br>Pan Integral (2)<br>Hummus<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)<br>Ensalada Bujará c/ Pollo, Garbanzos, Pepino & Arándanos<br>Mezcla Primavera & Edamame<br>Galletas Saladas Integrales (2pk)<br>Aderezo a la Italiana<br>Mandarina Emp. Individual<br>Quiche de Espinaca & Champiñones<br>Mezcla de Verduras<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)<br>Ensalada de Atún<br>Ensalada de Frijol Negro & Lentejas c/ Aderezo Comino & Limón<br>Pan Integral (2)<br>Manzana Fresca<br>Carne Molida de Pavo<br>Salsa de Picadillo<br>Mezcla Escandinava de Verduras<br>Papitas de Cascara Roja<br>Tortilla de Maíz Blanco Integral (1)<br>Durazno Emp. Individual<br>1% Leche (1)                        | Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance<br>Bolsa de Avena Integral<br>Queso de Hebra Bajo en Grasa & Yogurt sin Grasa<br>Jugo de Naranja & 1% Leche (1)<br>Ensalada de Pollo & Pasta c/ Aderezo de Semillas de Amapola<br>Mezcla Primavera<br>Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry<br>Galletas Saladas Integrales (4pk)<br>Vinagreta Balsámica<br>Mandarina Emp. Individual<br>Barbacoa de Ternera<br>Mezcla Fiesta de Verduras & Pico de Gallo<br>Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2)<br>Arroz a la Mexicana<br>Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual<br>1% Leche (1) | Cheerios Integrales<br>Yogurt sin Grasa (2)<br>Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1)<br>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<br>Pechuga de Pollo<br>Salsa de Enchiladas Rojas<br>Chicharos & Zanahorias<br>Arroz a la Mexicana<br>Tortilla de Maíz Blanco Integral (1)<br>Crema Ácida<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.

