

Comidas sin Lactosa a Domicilio Menu- Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (1) Guisado de Burrito de Tofu (Tofu Asado, Fajitas, Frijoles Negros) Mezcla Primavera Arroz Cilantro Limón s/ Lactosa Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Pico de Gallo Naranja Fresca Pasta Penne Integral c/ Salsa Marinara Carne de Pavo Molida Bajo en Sodio Mezcla de Verduras a la Italiana Pina en Trozos Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada Griega con Garbanzo & Pollo Pan Pita Integral Hummus Peras Emp. Individual Ternera Asada Salsa Marrón de Champiñones s/ Lactosa Zanahoria Pure de Papa s/ Lactosa Mandarina Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Atún Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Cilantro Limón Manzana Fresca Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa de Ajo & Pimienta s/ Lactosa Zanahorias & Elote Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Pina en Trozos Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Pan Integral (2) Hummus Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto s/ Lactosa Ensalada Healthy de Garbanzos c/ Queso Feta s/ Lactosa Durazno Emp. Individual Albóndiga sin Carne sin Lactosa c/ Salsa Marrón s/ Lactosa Pure de Papa s/ Lactosa Chicharos Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca Leche s/ Lactosa (1)
7 **Celebracion para Dia del Trabajo** Carnitas de Cerdo Salsa BBQ Elote & Zanahorias Frijoles Pinto Rollo Integral (2) Crujiente de Durazno Leche s/ Lactosa (1) 	8	9	10	11
	Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta s/ Lactosa Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mandarina Emp. Individual Pavo a la Boloñesa Mezcla de Verduras Italianas Pasta Penne Integral Durazno Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Cheerios Integrales Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja Juice & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada Crujiente & Cítrica c/ Pollo Edamame Rollo Integral (2) Pina en Trozos Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa Limoncillo Mezcla Oriental de Verduras Zanahorias Arroz Jazmín Naranja Fresca Leche s/ Lactosa (1)	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (1) Carne Molida de Cerdo Frijol Negro & Elote Mezcla de Fajita Asada Mezcla Primavera Rotini Integral Queso Feta s/ Lactosa Aderezo Cilantro Limón Durazno Emp. Individual Espagueti c/ Salsa Marinara & Carne de Ternera Molida Mezcla Escandinava de Verduras Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Quinoa c/ Calabaza Butternut s/ Lactosa Ensalada de Pimiento & Jitomate Rollo Integral (2) Chabacano Emp. Individual Pescado al Horno Mezcla de Verduras Papitas Baby Baker Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (4) Pico de Gallo Mandarina Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)
14	15	16	17	**18**
Pan Integral (1) c/ Jalea s/ Azucar & 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/ Azucar 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 **Celebracion para Dia Occidental** Pechuga de Pollo Gravy Marron Mezcla de Verdura Oriental Arroz Pilaf Rollo Integral (1) Naranja Fresca Pastel de Manzana Leche s/ Lactosa (1)





Comidas sin Lactosa a Domicilio Menu- Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
21	22	23	24	25
Mini Bagel Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (1)	Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1)	Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Jugo de Naranja Pina & Leche s/ Lactosa (1)	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate 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	Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Ambrosia	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	Ensalada Clásica de Huevo Ensalada Healthy de Garbanzo sin Lactosa Mezcla Primavera Edamame Pan Integral (2) Chabacano Emp. Individual	Ensalada Bujará c/ Pollo, Garbanzos, Pepino & Arándanos Mezcla Primavera & Edamame Galletas Saladas Integrales (2pk) Mandarina Emp. Individual
Celebración para el Primer Día de Otoño Ternera en Cubos Mezcla de Verduras California Fideos de Huevo Goulash Manzana Fresca Yogurt Parfait s/ Lactosa Leche sin Lactosa (1)	Filete de Cerdo c/ Salsa Glaseada Cítrica & Dulce sin Lactosa Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Rollo Integral Manzana Fresca Leche s/ Lactosa (1)	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)	Pollo en Cubos c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Mezcla de Verduras Capri Zanahorias Arroz Jazmín Pina en Trozos Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Quiche de Espinaca & Champiñones s/ Lactosa Salchicha de Pollo (1) Mezcla de Verduras Rollo Integral (2) Peras Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)
28	29	30		
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 Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja Pina & Leche s/ Lactosa (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 s/ Lactosa Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo Cilantro Limón Mandarina Emp. Individual	Sándwich de Pavo Asado Pan Integral (2) c/ Pavo Asado Mezcla Primavera Ensalada Mediterránea de Garbanzo s/ Lactosa Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual		
Pavo Rebanado c/ Salsa Marron s/ Lactosa Pure de Papa s/ Lactosa Mezcla Escandinava de Verduras Zanahorias Rollo Integral (1) Durazno Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	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)	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)		

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.