



Comidas Hispánicas a Domicilio Menu Octubre 2026 – MC2B003, MC2L003, MC2D003

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
5 Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada Vietnamita de Pollo Edamame Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Onelot Salchicha de Manzana & Pollo (2) Mezcla de Verduras Capri Tortita de Papa Pan Integral Manzana Fresca 1% Leche (1)	6 Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1) Tazón de Taco (Barbacoa, Frijol Pinto, Elote, Queso Feta) Mezcla Primavera Mini Tortillas de Maíz Blanco (4) Aderezo Cilantro Limón & Crema Ácida Naranja Fresca Guisado Verde de Pollo Mezcla Oriental de Verduras Rollo Integral (1) c/ Smart Balance Pera Emp. Individual 1% Leche (1)	7 Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1) Ensalada de Pollo, Arándanos & Albahaca Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual Carne con Chile (Carne de Ternera c/ Salsa de Chile) Chicharros & Zanahorias Arroz a la Mexicana Chabacanos Emp. Individual 1% Leche (1)	8 Panque Integral (2) c/ Jarabe s/ Azúcar & Smart Balance Hardboiled Egg Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1) Ensalada de Chef (Pavo Rebanado, Pimiento Rebanado, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta) Mezcla Primavera Rollo Integral (1) Aderezo Casero Ranch Manzana Fresca Pescado Empanizado Mezcla Fiesta de Verduras & Zanahorias Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Brown Rice Pico de Gallo Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)	9 Waffle Integral Mantequilla de Cacahuete & Jarabe s/ Azúcar Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico Spring Mix & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo de Vinagreta Balsámica Durazno Emp. Individual Guisado de Enchilada de Ternera Mezcla Escandinava de Verduras Rollo Integral Arroz Integral Trozos de Piña Emp. Individual 1% Leche (1)
12 Panque Integral c/ Jarabe s/ Azúcar & Smart Balance Salsa Ranchera Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (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 Frijoles Negro Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 1% Leche (1)	13 Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1) Tazón de Taco de Tofu Mezcla Primavera Arroz Cilantro Limón 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 Queso Parmesano Piña en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	14 Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1) Ensalada Griega con Garbanzo & Pollo Mezcla Primavera Hummus Aderezo Casero Ranch Peras Emp. Individual Filete Salisbury c/ Salsa Ranchera Zanahorias Arroz a la Española Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)	15 Cheerios Integrales Huevo Duro (1) Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo a la Italiana Manzana Fresca Enchiladas de Queso c/ Salsa de Enchiladas Rojas Frijol Pinto Broccoli Galletas Saladas Integrales (4pk) Piña en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	16 Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1) Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada Healthy de Garbanzo c/ Queso Feta Mezcla Primavera Rollo Integral (1) Aderezo Casero Ranch Durazno Emp. Individual Carnitas de Cerdo c/ Salsa Tomatillo Mezcla Fiesta de Verduras Zanahorias Arroz Cilantro Limón Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (2) Naranja Fresca 1% Leche (1)

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER



Comidas Hispánicas a Domicilio Menu Octubre 2026 – MC2B003, MC2L003, MC2D003

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada de Pollo c/ Ejotes & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano Rollo Integral Pera Emp. Individual Carnitas de Cerdo c/ Salsa Tomatillo Frijoles Pintos Caseros Chicharos & Zanahorias Tortilla Integral de Maiz Blanco (2) Manzana Fresca 1% Leche (1)	Muffin Ingles Integral c/ Salschicha de Pavo Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1) Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral Mandarina Emp. Individual (Carne de Ternera c/ Salsa para Chili) Mezcla de Verduras de Fajitas Arroz a la Española Mini Tortilla Integral de Maiz Blanco (2) Durazno Emp. Individual 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Granola Integral de Chocolate Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja Juice & 1% Leche (1) Ensalada Crujiente & Citrica c/ Pollo Edamame Rollo Integral (1) Piña en Trozos Emp. Individual Pescado Empanizado Rebanadas de Zanahoria Arroz Integral Mini Tortillas Integrales de Maiz Blanco (2) Pico de Gallo Naranja Fresca 1% Leche (1)	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1) Carne Molida de Cerdo Frijol Negro & Elote Pimiento Rojo Mezcla Primavera Rotini Integral Queso Feta Aderezo Cilantro Limón Durazno Emp. Individual Espagueti c/ Salsa Marinara & Abondiga de Pollo Mezcla Escandinava de Verduras Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada de Quinoa & Pollo c/ Calabaza Butternut Ensalada de Pimiento & Jitomate Spring Mix Rollo Integral Chabacano Emp. Individual Tacos de Pescado c/ Palitos de Pescado (3) Mezcla de Verduras Arroz a la Mexicana Pico de Gallo Salsa de Tartara Naranja Fresca 1% Leche (1)
26 Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1) Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual Pescado Empanizado Mezcla de Verduras California Tortilla Integral de Maiz Blanco (2) Arroz Española Pico de Gallo Manzana Fresca 1% Leche (1)	Muffin Ingles Integral c/ Salschicha de Pavo Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1) Ensalada Clásica de Huevo Ensalada de Garbanzos Heart Healthy Edamame Mezcla Primavera Tortillas de Harina Blanca (2) Chabacanos Emp. Individual Barbacoa de Ternera Mezcla de Verduras Arroz a la Mexicana Pico de Gallo Piña en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	28 Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada de Pollo & Elote Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Aderezo Italiano Manzana Fresca Carnitas de Cerdo c/ Salsa Verde Verduras Mixtas Arroz al Jitomate & Cilantro Durazno Emp. Individual 1% Leche (1)	29 Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo con Aderezo Balsámico Mezcla Primavera Jitomate Cherry Pan Plano Integral Hummus Vinagreta Balsámico Pera Emp. Individual Pavo Asado c/ Salsa de Pimiento & Ajo Broccoli Orzo Pilaf c/ Verduras Naranja Fresca 1% Leche (1)	30 Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Sándwich de Pastel de Carne Bollo Integral de Hamburguesa w/ Pastel de Carne Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Spring Mix Cásup & Aderezo Italiano Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual **Halloween Celebration** Ternera en Cubos c/ Salsa Marron Estofado Verduras Estofados Papitas Baby Baker Pan de Maiz Integral Peras Emp. Individual Puddin de Pistache 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 (**). Los alimentos especiales se indican con (*). El sodio puede exceder los 2300 mg.

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org