



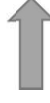
Comidas sin Lactosa a Domicilio Menu Octubre 2026 – MC2B004, MC2L004, MC2D004

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
5 Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche sin Lactosa (1) Ensalada Vietnamita de Pollo Edamame Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Mezcla de Verduras Capri Tortita de Papa Pan Integral Manzana Fresca Leche sin Lactosa (1)	6 Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa Jugo de Naranja & Piña & Leche sin Lactosa (1) Tazón de Taco s/ Lactosa (Barbacoa, Frijol Pinto, Elote, Queso Feta s/ Lactosa) Mezcla Primavera Arroz Integral Mini Tortillas de Maíz Blanco (4) Aderezo Cilantro Limón Naranja Fresca Pollo Kung Pao Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Pao Mezcla de Verduras Oriental Arroz Jazmin Pera Emp. Individual Leche sin Lactosa (1)	7 Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche sin Lactosa (1) Ensalada de Pollo, Arándanos & Albahaca s/ Lactosa Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual Carne con Chile (Carne de Ternera c/ Salsa de Chile) Chicharos & Zanahorias Arroz a la Mexicana s/ Lactosa Chabacanos Emp. Individual Leche sin Lactosa (1)	8 Mini Bagel Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Yogurt sin Lactosa (1) Yogurt sin Lactosa Jugo de Naranja & Piña & Leche sin Lactosa (1) Ensalada de Chef s/ Lactosa (Pavo Rebanado, Pimiento Rebanado, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta s/ Lactosa) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo Casero Ranch s/ Lactosa Manzana Fresca Pasta Tricolor Integral c/ Salsa Alfredo & Molida de Ternera Coles de Bruselas Mandarina Emp. Individual Leche sin Lactosa (1)	9 Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jarabe s/ Azúcar Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche sin Lactosa (1) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico Spring Mix & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo de Vinagreta Balsámica Naranja Fresca Guisado de Enchiladas de Ternera Mezcla Escandinava de Verduras Arroz Integral Rollo Integral Trozos de Piña Emp. Individual Leche sin Lactosa (1)
12 Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche sin Lactosa (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 Frijol Negro Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana s/ Lactosa Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Leche sin Lactosa (1)	13 Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Piña & Leche sin Lactosa (1) Guisado de Burrito de Tofu (Tofu Asado, Pimiento Rojo, 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 Piña en Trozos Emp. Individual Leche sin Lactosa (1)	14 Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Piña & Leche sin Lactosa (1) Ensalada Griega con Garbanzo & Pollo Pan Pita Integral Hummus Peras Emp. Individual Ternera Asada c/ Salsa Marrón de Champiñones s/ Lactosa Zanahorias Pure de Papa s/ Lactosa Mandarina Emp. Individual Leche sin Lactosa (1)	15 Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche sin Lactosa (1) Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo a la Italiana Manzana Fresca Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa de Ajo & Pimienta s/ Lactosa Zanahorias & Elote Arroz Integral Rollo Integral Piña en Trozos Emp. Individual Leche sin Lactosa (1)	16 Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Piña & Leche sin Lactosa (1) Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto s/ Lactosa Ensalada Healthy de Garbanzos c/ Queso Feta s/ Lactosa Mezcla Primavera Rollo Integral (1) Aderezo Casero Ranch s/ Lactosa Durazno Emp. Individual Pechuga de Pollo c/ Salsa Florentine Espinacas Arroz Pilaf s/ Lactosa Naranja Fresca Leche sin Lactosa (1)

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER





Comidas sin Lactosa a Domicilio Menu Octubre 2026 – MC2B004, MC2L004, MC2D004

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Mini Bagel Integral c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche sin Lactosa (1) Ensalada de Pollo c/ Ejotes & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano s/ Lactosa Rollo Integral Pera Emp. Individual Carnitas de Cerdo c/ Salsa Tomatillo s/ Lactosa Frijoles Pinto Caseros Chicharos & Zanahorias Tortilla Integral de Maiz Blanco (2) Manzana Fresca Leche sin Lactosa (1)	Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & Piña & Leche sin Lactosa (1) Ensalada de Cuscus c/ Queso Feta s/ Lactosa Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mandarina Emp. Individual Pavo a la Bolonessa Mezcla de Verduras Italianas Pasta Penne Integral Durazno Emp. Individual Leche sin Lactosa (1)	Cheerios Integrales Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche sin Lactosa (1) Ensalada Crujiente & Citrica c/ Pollo Edamame Rollo Integral (2) Piña en Trozos Emp. Individual Lomo de Cerdo c/ Salsa Asiatica Mezcla Oriental de Verduras Arroz Jazmin Naranja Fresca Leche sin Lactosa (1)	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Lactosa Jugo de Naranja & Piña & Leche sin Lactosa (1) Carne Molida de Cerdo Frijol Negro & Elote Pimiento Rojo Mezcla Primavera Rotini Integral Queso Feta s/ Lactosa Aderezo Cilantro Limón Durazno Emp. Individual Espaguetti c/ Salsa Marinara & Carne Molida de Ternera Mezcla Escandinava de Verduras Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Leche sin Lactosa (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche sin Lactosa (1) Jugo de Naranja & Leche sin Lactosa (1) Ensalada de Quinoa & Pollo c/ Calabaza Butternut s/ Lactosa Ensalada de Pimiento & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Chabacano Emp. Individual Pescado al Horno Mezcla de Verduras Arroz a la Mexicana s/ Lactosa Mini Tortillas Integral de Maiz Blanco (2) Pico de Gallo Salsa Tartara Naranja Fresca Leche sin Lactosa (1) **30**
Pan Integral (1) c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Piña & Leche sin Lactosa (1) Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual Pescado Empanizado & Pico de Gallo Mezcla California Tortilla Integral de Maiz Blanco (2) Arroz Española s/ Lactosa Manzana Fresca Leche sin Lactosa (1)	Pan Integral (2) c/ Mantecquilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Yogurt sin Lactosa Jugo de Naranja & Piña & Leche sin Lactosa (1) Ensalada Clásica de Huevo Ensalada de Garbanzos Heart Healthy Edamame Mezcla Primavera Tortillas de Harina Blanca (2) Chabacanos Emp. Individual Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa Stroganoff s/ Lactosa Zanahorias Fideos de Huevo Trozos de Piña Emp. Individual Leche sin Lactosa (1)	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche sin Lactosa (1) Ensalada de Pollo & Elote Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Aderezo Italiano Manzana Fresca Carnitas de Cerdo c/ Salsa Verde s/ Lactosa Mezcla de Vegetables Arroz con Jitomate & Cilantro Mini Tortillas Integrales de Maiz Blanco (4) Durazno Emp. Individual Leche sin Lactosa (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Piña & Leche sin 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 c/ Salsa de Pimiento & Ajo s/ Lactosa Broccoli Orzo Pilaf c/ Verduras s/ Lactosa Naranja Fresca Leche sin Lactosa (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche sin Lactosa (1) Sandwich de Pastel de Carne Bollo Integral de Hamburguesa w/ Pastel de Carne Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Catsup Aderezo Italiano Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual **Halloween Celebration** Ternera en Cubos c/ Salsa Marron Estofado s/ Lactosa Verduras Estofados Papitas Baby Baker Rollo Integral (2) Pera Emp Individual Tazita de Gelatina Leche sin Lactosa (1)
26	27	28	29	**30**

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