



Comidas Multicultural a Domicilio Menu Octubre 2026 – MC2B001, MC2L001, MC2D001

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Bolsa de Avena Integral Granola de Chocolate Integral Queso de Hebra Bajo en Brasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Queso de Hebra Bajo en Brasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1)
			Hamburguesa de Queso & Ternera Bollo de Hamburguesa Integral c/ Patty de Ternera, Rebanada de Queso y Mezcla Primavera Ensalada de Jitomate & Calabaza Cátup & Mostaza Chabacanos Emp. Individual	Ensalada de Pavo & Pasta Ensalada de Frijol Negro & Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo a la Italiana Manzana Fresca
			Pollo en Cubos c/ Salsa Huli Huli de Piña Mezcla Oriental de Verduras Fideos de Huevo Fritos en Sartén Galletas Saladas Integrales(4pk) Piña en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	Guisado de Enchilada Vegetariano Brocoli & Zanahorias Arroz Integral Naranja Fresca 1% Leche (1)
5	6	7	8	9
Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1)	Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Leche (1)	Panque Integral (2) c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Huevo Duro (1) Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Piña & Leche (1)	Waffle Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jarabe s/ Azúcar Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)
Ensalada Vietnamita de Pollo Edamame Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual	Tazón de Taco (Barbacoa, Frijol Pinto, Elote, Queso Feta) Mezcla Primavera Arroz Integral Mini Tortillas de Maíz Blanco (4) Aderezo Cilantro Limón & Crema Acida Naranja Fresca	Ensalada de Pollo, Arándanos & Albahaca Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual	Ensalada de Chef (Pavo Rebanado, Pimiento Rebanado, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo Casero Ranch Manzana Fresca	Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico Spring Mix & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo de Vinagreta Balsámica Durazno Emp. Individual
Omelet Salchicha de Manzana & Pollo (2) Mezcla de Verduras Capri Tortita de Papa Pan Integral Manzana Fresca 1% Leche (1)	Pollo Kung Pao Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Pao Mezcla de Verduras Oriental Arroz Jazmín Pera Emp. Individual 1% Leche (1)	Carne con Chile (Carne de Ternera c/ Salsa de Chili) Chicharos & Zanahorias Arroz a la Mexicana Chabacanos Emp. Individual 1% Leche (1)	Pasta Tricolor Integral c/ Salsa Alfredo & Molida de Ternera Coles de Bruselas Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)	Guisada de Enchiladas de Ternera Mezcla Escandinava de Verduras Arroz Integral Rollo Integral (2) Trozos de Piña Emp. Individual 1% Leche (1)
12	13	14	15	16
Panque Integral c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1)	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1)
Ensalada de Pollo a la Casa Pepino Rebanado & Jitomate Cherry Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Vinagreta Balsámico Mandarina Emp. Individual	Guisado de Burrito de Tofu (Tofu Asado, Pimiento Rojo, Frijoles Negros) Mezcla Primavera Arroz Cilantro Limón Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Pico de Gallo Naranja Fresca	Ensalada Griega con Garbanzo & Pollo Pan Plano Integral Hummus Peras Emp. Individual	Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo a la Italiana Manzana Fresca	Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada Healthy de Garbanzos c/ Queso Feta Mezcla Primavera Rollo Integral (1) Aderezo Casero Ranch Durazno Emp. Individual
Pescado al Horno Salsa Ranchera Frijol Negro Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 1% Leche (1)	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)	Filete Salisbury c/ Salsa Marrón de Champiñones Zanahorias Pure de Papa Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)	Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa de Ajo & Pimiento Zanahorias & Elote Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Piña en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	Pechuga de Pollo c/ Salsa Florentine Espinacas Arroz Pilaf Naranja Fresca 1% Leche (1)

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER





Comidas Multicultural a Domicilio Menu Octubre 2026 – MC2B001, MC2L001, MC2D001

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
19	20	21	22	23
Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Muffin Ingles Integral c/ Salchicha de Pavo Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & Piña & 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)	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)
Ensalada de Pollo c/ Ejotes & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano Rollo Integral Pera Emp. Individual	Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mandarina Emp. Individual	Ensalada Crujiente & Citrica c/ Pollo Edamame Rollo Integral (2) Piña en Trozos Emp. Individual	Carne Molida de Cerdo Frijol Negro & Elote Pimiento Rojo Mezcla Primavera Rotini Integral Queso Feta Aderezo Cilantro Limón Durazno Emp. Individual	Ensalada de Quinoa & Pollo c/ Calabaza Butternut Ensalada de Pimiento & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral Chabacano Emp. Individual
Carnitas de Cerdo c/ Salsa Tomatillo Frijoles Pinto Caseros Chicharos & Zanahorias Tortilla Integral de Maíz Blanco (2) Manzana Fresca 1% Leche (1)	Pavo a la Boloñesa Mezcla de Verduras Italianas Pasta Penne Integral Durazno Emp. Individual 1% Leche (1)	Lomo de Cerdo c/ Salsa Asiatica Mezcla Oriental de Verduras Arroz Jazmín Naranja Fresca 1% Leche (1)	Espagueti c/ Salsa Marinara & Albóndigas de Pollo Mezcla Escandinava de Verduras Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 1% Leche (1)	Tacos de Pescado Mini Tortillas Integral de Maíz Blanco (4) c/ Palitos de Pescado (3) Mezcla de Verduras Arroz a la Mexicana Pico de Gallo Salsa Tartara Naranja Fresca 1% Leche (1)
26	27	28	29	**30**
Pan Integral (1) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1)	Muffin Ingles c/ Salchicha de Pavo Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1)	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Piña & 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1)
Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual	Wrap de Ensalada de Huevo Clasico Ensalada de Garbanzos Heart Healthy Edamame Mezcla Primavera Tortillas de Harina Blanca (2) Chabacanos Emp. Individual	Ensalada de Pollo & Elote Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Aderezo Italiano Manzana Fresca	Ensalada Griega de Quinoa & Pollo con Aderezo Balsámico Mezcla Primavera Jitomate Cherry Pan Plano Integral Hummus Vinagreta Balsámico Pera Emp. Individual	Sándwich de Pastel de Carne Bollo Integral de Hamburguesa w/ Pastel de Carne Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Cátsup Aderezo Italiano Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual
Pescado Empanizado & Pico de Gallo Mezcla California Tortilla Integral de Maiz Blanco (2) Arroz Española Manzana Fresca 1% Leche (1)	Carne de Ternera en Cubos c/ Salsa Stroganoff Zanahorias Fideos de Huevo Trozos de Piña Emp. Individual 1% Leche (1)	Carnitas de Cerdo c/ Salsa Verde Mezcla de Vegetables Arroz con Jitomate & Cilantro Mini Tortillas Integrales de Maiz Blanco (2) Durazno Emp. Individual 1% Leche (1)	Pavo Asado c/ Salsa de Pimienta & Ajo Broccoli Orzo Pilaf c/ Verduras Naranja Fresca 1% Leche (1)	**Halloween Celebration** Ternera en Cubos c/ Salsa Marron Estofado Verduras Estofados Papitas Baby Baker Pan de Maiz Integral IW Mandarina Emp Individual Pudding 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.