



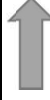
Comidas Vegetarianas a Domicilio Menu Octubre 2026 – MC2B005, MC2L005, MC2D005

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 s/ Pollo Edamame Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Omelet Sustituto de Salchicha Mezcla de Verduras Capri Tortita de Papa Pan Integral Manzana Fresca 1% Leche (1)	6 Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) Tazón de Taco Vegetariano (Carne de Ternera s/ Ternera, Frijol Pinto, Elote, Queso Feta) Mezcla Primavera Arroz Integral Mini Tortillas de Maíz Blanco (4) Aderezo Cilantro Limón & Crema Ácida Naranja Fresca Trozos de Pollo s/ Pollo c/ Salsa Kung Pao Vegetariano Mezcla de Verduras Oriental Arroz Jazmin Pera Emp. Individual 1% Leche (1)	7 Pan Integral (2) Hummus Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada de Avándanos & Albahaca c/ Pollo s/ Pollo Ensalada Asitica de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual Came con Chile Vegetariano Chicharos & Zanahorias (Carne de Ternera s/ Ternera c/ Salsa de Chili) Arroz a la Mexicana Vegetariano Chabacanos Emp. Individual 1% Leche (1)	8 Panque Integral (2) c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Huevo Duro Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) Ensalada de Chef (Trozos de Pollo s/ Pollo, Pimiento Rebanado, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo Casero Ranch Vegetariano Manzana Fresca Pasta Tricolor Integral c/ Salsa Alfredo Vegetariano & Sustituto de Molido de Ternera Coles de Bruselas Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)	9 Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azúcar & Smart Balance Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo s/ Pollo c/ Aderezo Balsámico Spring Mix & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo de Vinagreta Balsámica Naranja Fresca Sub de Pescado Mezcla de Verduras Escandinavia Arroz Integral Rollo Integral (2) Salsa Tartara Trozos de Pina Emp. Individual 1% Leche (1)
12 Panque Integral c/ Jarabe s/ Azúcar & Smart Balance Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada de Pollo s/ Pollo a la Casa Pepino Rebanado & Jitomate Cherry Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Vinagreta Balsámico Mandarina Emp. Individual Sustituto de Pescado Salsa Ranchera Frijol Negro Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Vegetariano 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 & Pina & 1% Leche (1) 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 Pasta Peme Integral c/ Salsa Marinara Sustituto de Molido de Ternera Mezcla Italiana de Verduras Queso Parmesano (1pk) Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	14 Bolsa de Avena Integral Granola de Chocolate Integral Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) Ensalada Griega con Garbanzo & Pollo sin Pollo Pan Plano Integral Hummus Pera Emp. Individual Sub de Ternera en Cubos c/ Salsa Campostre de Champiñones Vegetariana Zanahorias Pure de Papa Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)	15 Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada Clásica de Huevo Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Italiano Manzana Fresca Sustituto de Ternera en Cubos c/ Salsa de Ajo & Pimienta Vegetariana Zanahorias & Elote Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Pina en Trozos Emp. Individual 1% Leche (1)	16 Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) Ensalada Cremosa de Pollo sin Pollo & Pesto Ensalada Healthy de Garbanzos c/ Queso Feta Mezcla Primavera Rollo Integral Aderezo Casero Ranch Durazno Emp. Individual Pechuga de Pollo sin Pollo c/ Salsa Florentine Vegetariana Espinacas Cocidas Arroz Pilar Naranja Fresca 1% Leche (1)

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER





Comidas Vegetarianas a Domicilio Menu Octubre 2026 – MC2B005, MC2L005, MC2D005

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 sin Pollo c/ Ejotes & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano Rollo Integral Pera Emp. Individual Tender de Pollo sin Pollo c/ Salsa Tomatillo Frijoles Pinto Caseros Chicharos & Zanahorias Tortilla Integral de Maiz Blanco (2) Manzana Fresca 1% Leche (1)	Muffin Ingles Integral c/ Sustituto de Salchicha Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) Ensalada de Cuscus c/ Queso Feta Mezcla Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mandarina Emp. Individual Sustituto de Pescado c/ Salsa Tártara Mezcla de Verduras Orientales Chicharos & Zanahorias Arroz Integral Durazno Emp. Individual 1% Leche (1)	Cheerios Integrales Granola Integral de Chocolate Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada Crujiente & Cítrica c/ Pollo sin Pollo Edamame Rollo Integral (2) Pina en Trozos Emp. Individual Trozos de Pollo sin Pollo c/ Salsa Asiática Mezcla Oriental de Verduras Zanahorias Arroz Jazmin Naranja Fresca 1% Leche (1)	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) Sustituto de Carne Molida de Ternera Frijol Negro & Elote Pimiento Rojo Mezcla Primavera Rotini Integral & Queso Feta Aderezo Cilantro Limón Durazno Emp. Individual Espagueti c/ Salsa Marinara & Sustituta de Albondiga 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 c/ Calabaza Butternut & Pollo sin Pollo Ensalada de Pimiento & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral (1) Chabacano Emp. Individual Tacos de Pescado Vegetarianas Mini Tortillas Integral de Maiz Blanco (4) c/ Palitos de Sustituto de Pescado (3) Mezcla de Verduras Arroz a la Mexicana Vegetariana Pico de Gallo Salsa Tatar Naranja Fresca 1% Leche (1)
26 Pan Integral (1) c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) Ensalada de Pollo s/ Pollo, Pasta & Ranch Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual Sustituto de Pescado Mezcla de Verduras California Tortilla Integral de Maiz Blanco (2) Arroz Española Vegetariana Pico de Gallo Manzana Fresca 1% Leche (1)	27 Muffin Ingles c/ Sub de Salchicha Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (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 Vegetariana Zanahorias Fideos de Huevo Trozos de Pina 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 sin Pollo, Elote & Pasta Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Aderezo Italiano Manzana Fresca Tender de Pollo sin Pollo c/ Salsa Verde Mezcla de Vegetables Arroz con Jitomate & Cilantro Mini Tortillas Integrales de Maiz Blanco (4) Durazno Emp. Individual 1% Leche (1)	29 Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (1) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo s/ Pollo con Aderezo Balsámico Mezcla Primavera Jitomate Cherry Pan Plano Integral Hummus Vinagreta Balsámico Pera Emp. Individual Albóndiga de Carne sin Carne c/ Salsa de Pimiento & Ajo Vegetariano Brocoli Orzo Pilaf con Verduras Vegetariano Naranja Fresca 1% Leche (1)	30 Cheerios Integrales Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Hamburguesa Vegetariana Patty de Ternera Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Cátsup / Mostaza 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 IW Mandarina 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