



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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Mini Bagel Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance 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 Pescado al Horno c/ Salsa Cremosa de Ajo sin Lactosa Coles de Bruselas Orzo Pilaf con Verduras sin Lactosa Naranja Fresca Leche s/ Lactosa (1)	Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (1) Sándwich de Pavo Rebanado Pan Integral (2) c/ Pavo Rebanado Ensalada de Pepino & Jitomate Mezcla Primavera Aderezo Vinagreta Balsámico Mayonesa Chabacano Emp. Individual Lomo de Cerdo c/ Salsa Glaseada Cítrica y Dulce Brócoli y Zanahoria Arroz Integral Rollo Integral Manzana Fresca Leche (1) s/ Lactosa	Bolsa de Avena Integral Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Mango y Cebada c/ Carne de Cerdo Molida Ensalada de Elote, Haba y Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral & Smart Balance Aderezo Italiano Ensalada de Frutas Tropicales Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa Ranchera Verduras Mixtas Arroz a la Mexicana s/ Lactosa Peras en Emp. Individual Leche (1) s/ Lactosa	Muffin Ingles Integral c/ Patty de Pavo Jugo de Naranja Pina & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Chef (Pavo Rebanado , Pimiento Rebanado, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Casero Ranch s/ Lactosa Naranja Fresca Chabacano Emp. Individual Tiras de Pechuga Pollo c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Mezcla de Verduras Capri Arroz Jazmin Pina en Trozos Emp. Individual 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 Bulgur con Garbanzo, Pepino y Arándanos Mezcla Primavera & Edamame Galletas Saladas Integrales (2pqt) Aderezo Italiano Mandarina en Emp. Individual Pimiento, Calabacita Queso Fritada s/ Lactosa & Salchicha de Pollo con Manzana Papas Pequeñas al Horno y Espinacas Cocidas Pera en Empaque Individual Leche (1) s/ Lactosa
9	10	**11**	12	13
Muffin Ingles Integral Yogurt sin Lactosa Jugo de Naranja Pina & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de Atún Ensalada de Frijol Negro & Lenteja con Aderezo de Comino con Limón Pan Integral (2) Manzana Fresca Estofado de Pavo Asado c/ Salsa Gravy de Champiñones Puré de Papa s/ Lactosa Mezcla Escandinava de Verduras Galletas Integrales Saladas(4pqt) Durazno Emp. Individual Leche (1) s/ Lactosa	Pan Integral (1) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Lactosa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa(1) Ensalada de Pasta y Pollo c/ Aderezo de Semillas de Amapola Mezcla Primavera Rebanadas de Pepino & Jitomate Cherry Vinagreta Balsámica Mandarina Emp. Individual Barbacoa de Ternera & Pico de Gallo Mezcla de Frijoles Oregon (Ejote, alubia, zanahoria, frijol kidney, chicharo, haba) Mini Tortillas Integrales de Maíz Blanco (4) Arroz a la Mexicana s/ Lactosa Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	** Menú del Día de los Veteranos ** Asado de Ternera c/ Salsa Gravy Marrón de Champiñones s/ Lactosa Papas pequeñas al horno Brócoli Rollo Integral Naranja Fresca Leche s/ Lactosa (1)	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt s/ Lactosa Jugo de Naranja & de Leche s/ Lactosa Hamburguesa Bollo de Hamburguesa Integral c/ Patty de Ternera, Mezcla Primavera Ensalada de Jitomate & Calabaza ketchup & Mostaza Chabacanos Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa Huli Huli de Piña Mezcla Oriental de Verduras Fideos de Huevo Fritos en Sartén Piña en Trozos Emp. Individual Leche s/ Lactosa(1)	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Mantequilla de Maní Yogurt s/ Lactosa Jugo de Naranja & Leche (1) Ensalada de Pasta con Pavo Ensalada de Frijoles Negros y Maíz Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo Italiano Manzana Fresca Guisado de Enchilada Vegetariano Brócoli y Zanahoria Arroz Integral Naranja Fresca Leche (1)
16	17	18	19	20
Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada de pollo Vietnamita Mezcla de Verduras Edamame Rollos Integral (2) Durazno Emp. Individual Salchicha de Pollo y Manzana Mezcla de Verduras Capri Tortilla de Papa Rallada Pan Integral (1) Manzana fresca Leche s/ Lactosa(1)	Cheerios Integral Yogurt s/ Lactosa Jugo de Naranja & Piña y Leche s/ Lactosa (1) Tazón de Taco Barbacoa con Ternera (Ternera, Frijol Pinto, Elote & Queso Feta s/ Lactosa) Mezcla Primavera Arroz integral Mini tortillas de Maíz Blanco (4) Aderezo Cilantro Limón & Crema Acida Naranja fresca Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Pao Mezcla de Verduras Oriental Arroz Jazmin Galletas Saladas Integrales (4pqt) Pera Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Pan Integral (2) Húmus Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja y Leche s/ Lactosa (1) Ensalada s/ Lactosa de Pollo con Albahaca y Arándanos Ensalada Asiática de pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Carne con Chile (Ternera en cubos con salsa de Chile) Guisantes y Zanahorias Arroz a la Mexicana s/ Lactosa Chabacanos Emp. Individual Leche s/ Lactosa(1)	Mini Bagel Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Huevo Duro (1) Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja con Pina & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada del chef (Pavo y 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 s/ Lactosa & Carne Molida Coles de Bruselas Mandarina Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Lactosa Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico Mezcla de Primavera & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pqt) Aderezo de Vinagreta Balsámica Naranja Fresca Guisada de Enchiladas de Ternera s/ Lactosa Mezcla Escandinava de Verduras Arroz Integral Rollo Integral (2) Trozos de Piña Emp. Individual 1% Leche (1)





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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
23	24	25	26	27
Cheerios Integrales Yogurt sin Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (1)	Pan Integral (2) con Jarabe s/ Azúcar y Smart Balance Yogurt Sin Grasa Jugo de Naranja & Piña Leche s/ Lactosa (1)	Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Piña Leche s/ Lactosa (1)	** Celebración para Día de Acción de Gracias**	** Celebración para Día de Acción de Gracias**
Ensalada de Pollo a la Casa Pepino Rebanado & Jitomate Cherry Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Vinagreta Balsámico Mandarina Emp. Individual	Tazón de Tofu (Tofu Asado, Frijol Negro, Rebanadas de Pepino) Mezcla Primavera Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Pico de Gallo Aderezo Cilantro Limón Naranja Fresca	Ensalada Griega Garbanzo, Frijoles & Pollo (Garbanzo, cebolla, apio, jitomate, cilantro, perejil, pimienta rojo y albahaca) Pan Pita Integral Hummus Pera Emp. Individual	Pavo Asado Gravy Marrón s/ Lactosa Pure de Papa s/ Lactosa Ejotes & Zanahorias Rollo Hawaiano Naranja Fresca Pie de Calabaza Leche s/ Lactosa	Rebanadas de Jamón Batatas Col Rizada Rollo Parker House Salsa de Albaricoque Ambrosia Leche s/ Lactosa(1)
Pescado al Horno c/ Salsa Ranchera Frijol Negro Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana s/ Lactosa Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Leche s/ Lactosa(1)	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 s/ Lactosa (1)	Filete Salisbury c/ Salsa Marrón Gravy de Champiñones s/ Lactosa Zanahorias Pure de Papa s/ Lactosa Mandarina Emp. Individual Leche s/ Lactosa (1)		
30				
Mini Bagel Integral c/ Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (1)				
Ensalada de Pollo con Ejote y Jitomate Ensalada Estilo Mexicana s/ Lactosa Rollo Integral Peras en Emp. Separado				
Carnitas de Cerdo c/ Salsa Tomatillo Frijoles Pinto Caseros estilo Hecho en Casa Chicharos & Zanahorias Tortilla Integral de Maíz Blanco (2) Manzana 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 (**). Los alimentos especiales se indican con **, el sodio puede exceder los 2300 mg.

Voluntary Contribution \$5.25 per day