



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

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

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER





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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
23 Panqueque Integral c/ Jarabe s/ Azúcar & Smart Balance 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 c/ Salsa Ranchera Frijol Negro Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual 1% Leche (1)	24 Pan Integral (2) con Jarabe s/ Azúcar y Smart Balance Yogurt Sin Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Piña Leche al 1% (1) 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 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)	25 Bolsa de Avena Integral Granola Integral de Chocolate Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & Piña 1% Leche (1) Ensalada Griega Garbanzo, Frijoles & Pollo (Garbanzo, cebolla, apio, jitomate, cilantro, perejil, pimienta roja y albahaca) Pan Pita Integral Hummus Pera Emp. Individual Filete Salisbury c/ Salsa Marrón de Champiñones Zanahorias Pure de Papa Mandarina Emp. Individual 1% Leche (1)	26 ** Celebracion para Día de Acción de Gracias ** Pavo Asado Gravy Marrón Pure de Papa Ejotes & Zanahorias Rollo Hawaiano Naranja Fresca Pie de Calabaza 1% Leche	27 ** Celebracion para Día de Acción de Gracias ** Rebanadas de Jamón Batatas Col Rizada Rollo Parker House Salsa de Albaricoque Ambrosía Leche 1% (1)
30 Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (1) Ensalada de Pollo con Ejote y Jitomate Ensalada Estilo Mexicana 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 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