

Sistema de alimentación total: comidas a domicilio durante 7 días

Menú ciclo 3 2024

		de la porción	Albóndigas agrídulces	de la porción	Ensalada de pasta caprese	de la porción	Frijoles rojos ahumados y arroz	de la porción	Cerdo a la barbacoa y succotash	de la porción	Cazuela de pimientos rellenos	de la porción	Tazón de pollo y frijoles negros	de la porción	Panqueques de fresa y plátano
Semana 1	Lácteos 8 oz o 1.5 oz de queso	8 onzas	Leche baja en grasa	8 onzas	Leche baja en grasa	8 onzas	Leche baja en grasa	8 onzas	Leche baja en grasa	8 onzas	Leche con chocolate baja en grasa	8 onzas	Leche baja en grasa	8 onzas	Leche con chocolate baja en grasa
	Fruta 1/2 taza	1	Taza de piña	1	Taza de Pasas	1	Salsa de manzana	1	Taza de papaya y mango	1	Taza de Naranja	1	Taza de melocotón	1	Salsa de manzana
	Fruta 1/2 taza o Verdura 3/4 taza	3/4 taza	Verduras salteadas	3/4 taza	Tomates con albahaca	3/4 taza	Pimientos y cebollas	3/4 taza	Succotash de maíz	3/4 taza	Calabaza amarilla	3/4 taza	Guiso de frijoles negros	1/2 taza	Compota de fresa y plátano
	Grano 1/2 taza/1oz	1 taza	Arroz integral	1 taza	Ensalada de pasta	1 taza	Arroz integral	2 onzas	Panecillo de trigo para la cena	1 taza	Arroz blanco con pimientos	1 taza	Cebada al vapor	2,4 onzas	Panqueques de grano integral
	Grano 1/2 taza/1oz														
	Proteína 2 oz	2 onzas	Albóndigas de carne de res	2 onzas	Pechuga de pollo	1/2 taza	Frijoles rojos	3 onzas	Cerdo desmenuzado a la barbacoa	2 onzas	Carne molida	2 onzas	Pechuga de pollo	2 onzas	Salchicha de pollo
		2 onzas	Salsa agrídulce							1 onza	Queso rallado				

		de la porción	Lentejas con infusión de hierbas	de la porción	Ensalada de atún	de la porción	Cerdo asado y manzanas con canela	de la porción	Sándwich de pollo, tocino y salsa ranch	de la porción	Estofado Brunswick de carne ahumada	de la porción	Ternera a la boloñesa	de la porción	Huevos revueltos y tocino
Semana 2	Lácteos 8 oz o 1.5 oz de queso	8 onzas	Leche baja en grasa	8 onzas	Leche con chocolate baja en grasa	8 onzas	Leche baja en grasa	8 onzas	Leche baja en grasa	8 onzas	Leche baja en grasa	8 onzas	Leche baja en grasa	8 onzas	Leche baja en grasa
	Fruta 1/2 taza	1	Salsa de manzana	1	Taza de papaya y mango	3/4 taza	Manzanas con canela	1	Taza de piña			1	Salsa de manzana	1	Taza de Pasas
	Fruta 1/2 taza o Verdura 3/4 taza	3/4 taza	Guisantes y zanahorias	3/4 taza	Ensalada de papas alemana	3/4 taza	Mezcla de judías verdes y pimientos morrones	3/4 taza	Patata dulce asada	3/4 taza	Frijoles de Lima y Maíz	3/4 taza	Coiflor	3/4 taza	Tomates con albahaca
	Grano 1/2 taza/1oz	1 taza	Arroz integral	2 onzas	Muffin de arándanos y cereales integrales	1 taza	Cebada al vapor	2 onzas	Pan de grano integral	2 onzas	Pan de maíz	1 taza	Penne de grano entero	2 onzas	Paquete de avena
	Grano 1/2 taza/1oz														
	Proteína 2 oz	1/2 taza	Lentejas con infusión de hierbas	3 onzas	Ensalada de atún	3 onzas	Cerdo asado	3 onzas	Hamburguesa de pollo con cereales integrales	5 onzas	Estofado de carne ahumada	4 onzas	Ternera a la boloñesa	3 onzas	Huevos revueltos
								2ea	Tiras de tocino			3 onzas	Marinara	2 cada uno	Tocino de pavo
							1,5 onzas	Aderezo ranchero							
								*La comida contiene cerdo*			*La comida contiene cerdo*				

		de la porción	Guisantes de ojo negro del sur	de la porción	Ensalada de pollo al estragón	de la porción	Pastel de carne de Kansas City	de la porción	Musaca de pavo	de la porción	Tazón de fideos con pollo	de la porción	Pavo asado y pan de maíz	de la porción	Tostada Francesa
Semana 3	Lácteos 8 oz o 1.5 oz de queso	8 onzas	Leche baja en grasa	8 onzas	Leche baja en grasa	8 onzas	Leche baja en grasa	8 onzas	Leche baja en grasa	8 onzas	Leche baja en grasa	8 onzas	Leche con chocolate baja en grasa	8 onzas	Leche baja en grasa
	Fruta 1/2 taza	1	Taza de Pasas	1	Taza de piña			1	Taza de papaya y mango	1	Salsa de manzana	1	Taza de piña	1	Taza de melocotón
	Fruta 1/2 taza o Verdura 3/4 taza	3/4 taza	Col rizada	3/4 taza	Alcachofas y rábanos marinados	3/4 taza	Cebollas y calabacines caramelizados	3/4 taza	Berenjena asada	3/4 taza	Zanahorias y apio	3/4 taza	Mezcla de judías verdes y judías verdes	1/2 taza	Compota de bayas
	Grano 1/2 taza/1oz	1 taza	Arroz blanco	1 taza	Tabulé de cuscús	1 taza	Macarrones con queso de grano integral	1 taza	Arroz mediterráneo	1 taza	Fideos de huevo	2 onzas	Pan de maíz	3 onzas	Tostada Francesa De Grano Integral
	Grano 1/2 taza/1oz														
	Proteína 2 oz	1/2 taza	Guisantes de ojo negro del sur	3 onzas	Ensalada de pollo al estragón	3 onzas	Pastel de carne de res	2 onzas	Pavo molido	5 onzas	Pollo braseado en caldo	2 onzas	Pechuga de pavo	2 onzas	Salchicha de pavo
						1 onza	Salsa de barbacoa	3 onzas	Salsa de ricotta y hierbas			1 onza	Salsa de pavo con infusión de hierbas		
															1,5 onzas Jarabe

		de la porción	Lomo de cerdo con champiñones	de la porción	Tortellini balsámico	de la porción	Pollo y batata	de la porción	Guiso de guisantes partidos	de la porción	Sartén casera de carne y frijoles	de la porción	Sándwich de tocino y huevo	de la porción	Pollo con tomate y albahaca
Semana 4	Lácteos 8 oz o 1.5 oz de queso	8 onzas	Leche baja en grasa	8 onzas	Leche con chocolate baja en grasa	8 onzas	Leche baja en grasa	8 onzas	Leche con chocolate baja en grasa	8 onzas	Leche baja en grasa	8 onzas	Leche baja en grasa	8 onzas	Leche baja en grasa
	Fruta 1/2 taza	1	Taza de papaya y mango	1	Taza de melocotón	1	Taza de piña	1	Taza de Pasas	1	Taza de melocotón	1	Taza de papaya y mango	1	Copa naranja
	Fruta 1/2 taza o Verdura 3/4 taza	1 taza	Champiñones a la crema	3/4 taza	Guisantes y pimientos morrones al vapor	3/4 taza	Puré de batata	3/4 taza	Pimientos y espárragos	3/4 taza	Frijoles pintos estofados con sabor picante	3/4 taza	Remolachas y cebollas salteadas	3/4 taza	Brócoli
	Grano 1/2 taza/1oz	2 onzas	Panecillo de trigo para la cena	1 taza	Ensalada de tortellini balsámico	1 taza	Cebada al vapor	1/2 taza	Arroz blanco	1 taza	Macarrones de grano integral	2 onzas	Panecillo inglés	1 taza	Espaguetis de grano entero
	Grano 1/2 taza/1oz								1 onza	Panecillo de trigo para la cena					
	Proteína 2 oz	2 onzas	Lomo de cerdo desmenuzado	2 cada uno	Salchicha de pollo	2 onzas	Pechuga de pollo	3/4 taza	Guiso de guisantes partidos	2 onzas	Carne molida	1,5 onzas	Huevo frito	4 onzas	Pechuga de pollo con tomate y albahaca
												2 cada uno	Tocino de pavo		

Este menú ha sido diseñado utilizando los Requisitos del Patrón de Comida de Componentes del DOE. Cuando se prepara con productos y recetas aprobados, este menú cumple con los requisitos del patrón de comida para una comida por día (2 oz de proteína comestible, 3/4 taza de vegetales y 1/2 taza de frutas, 1 taza de frutas, 0 1 1/2 taza de vegetales, 2 porciones de granos, 1 porción de lácteos; 25 mg de vitamina C por comida, 233 mcg de vitamina A 3 veces por semana; incluye alimentos integrales).

Menús elaborados por:	Matthew Golding, chef ejecutivo de ReBuilt Meals
Aprobado por (Nutricionista del):	Anita Frankhauser, Máster en Ciencias, Licenciada en Nutrición y Nutrición
Fecha de aprobación:	8/12/2024
Fecha de implementación del ciclo:	9/9/2024
Título del proyecto:	Ciclo 3 del sistema de alimentación total 2024 NCN MOW Condado de
Director del proyecto:	Anita Frankhauser, Máster en Ciencias, Licenciada en Nutrición y Nutrición

**Chef2Home Hot Menu 5-Day Menu/Lighter Fare Thursday - Q3Q4 2024**

	Comida 1	Comida 2	Comida 3	Comida 4	Comida 5	Service Dates
<b>SEMANA 1</b>	<p><b>Pollo Parmesano</b> 3.15 oz. Pollo empanizado 2.5 oz. Salsa 0.5 oz. Queso Mozzarella 3/4 taza Brocoli 1/2 taza Rotini de Grano Entero 1/2 taza Manzana y canela crujiente 8 oz. 1% Leche</p>	<p>4.23 oz. Jugo de Manzana <b>Filete de jamon Glaseado de Pina</b> 3 oz. Filete de Jamon 1/4 taza Cobertura de pina 1 taza Chicharos 3/4 Pilaf de Arroz Integral 1 oz. Rollo de Grano Entero 1 Mantequilla Untable 8 oz. 1% Leche</p>	<p>4 oz. Jugo de Manzana <b>Pollo con Salsa Ranchera acaramelada de Pimiento</b> 3.15 oz. Tortitas de Pollo Empanizado 1.5 oz. Salsa Acaramelada 1/2 Taza de Zanahoria 1/2 Taza Pure de Papa 2 oz. Rollo de grano Entero 1 Mantequilla Untable 8 oz. 1% Leche</p>	<p>1/2 taza de peras picadas <b>Ensalada Italiana de Pollo</b> 2.5 oz. Pollo 0.25 oz. Queso Mozz 1oz. Diced Tomatoes 1 Taza Ensalada 1/2 Taza Ensalada mixta de Vegetales 2 oz. Rollo de Grano Entero 2 Mantequilla Untable 1 pza Paquete d Aderezo Italiano 8 oz. 1% Leche</p>	<p>4 oz. Salsa de Manzana <b>Pasta &amp; Bolitas de Carne con Salsa Marinara</b> 3 oz. Bolotas de Carne 3 oz. salsa Marinara 1/2 taza Pasta de grano Entero 1/2 taza Coliflor 1/4 cup Colesitas de Bruselas 1 oz. Rollo de Grano Entero 1 Mantequilla Untable 8 oz. 1% Leche</p>	
<b>SEMANA 2</b>	<p>4.23 oz. Jugo de Manzana <b>Cerdo Sazonado a la barbicue</b> 3 oz. Costillas de Cerdo 1 oz Salsa 1/2 taza Ejotes 1/2 taza Camote 2 oz. Rollo de Grano Entero 2 Mantequilla Untable 8 oz. 1% Leche</p>	<p>4 oz. Jugo de Uva <b>Pollo Tailandes al Curry y Gengibre</b> 3 oz. Pollo cortado en cubos 2.5 oz. Salsa 1/4 cup Fajita de Vegetales 1/2 taza Brocoli 3/4 Pilaf de Arroz Integral 1 oz. Rollo de Grano Entero 1 Mantequilla Untable 8 oz. 1% Leche</p>	<p><b>Filete Salisbury</b> 3 oz. Tortitas de Filete Salisbury 2 oz. Salsa acaramelada de champinones 1/2 taza Pure de Papa Clasico 1/2 taza Zanahorias 1/2 taza Rebanadas calientes de manzana 2 oz. Rollo de Grano Entero 2 Mantequilla Untable 8 oz. 1% Leche</p>	<p>4oz. Ponche de Fruta Tropical <b>Pavo &amp; Sanwich Suizo</b> 2 oz. Pavo .75 oz. Queso Swiso 3/4 cup Ensalada de Papa 1 Paquete de Mayonesa 2 oz. Pan de Grano Entero 8 oz. 1% Leche</p>	<p>4 oz. Taza de Durazno <b>Res &amp; Salsa de Frijoles</b> 5 oz. Salsa de Frijoles 1 oz. Fijoles cocidos 1 taza Arroz &amp; Frijoles 3/4 taza Brocoli 2 oz. Rollo de grano Entero 1 Mantequilla Untable 8 oz. 1% Leche</p>	<p>8th - July 12th Aug 5th - Aug 9th Sept 2nd - Sept 6th Sept 28th - Oct 3rd 28th - Nov 1st Nov 25th - Nov 29th Dec 21st - Dec - 26th</p>
<b>SEMANA 3</b>	<p>4 oz. Salsa de Manzana <b>Pastel de Carne Italiano</b> 2.6 oz. Pastel de carne 2 oz. Marinara 1/2 taza Zanahoria 1/2 Taza Pure de Papa 2 oz. Rollo de Grano Entero 1 Mantequilla Untable 8 oz. 1% Leche</p>	<p>4 oz. Jugo de Uva <b>Divan de Pavo</b> 3 oz. Pavo cortado en cubos 3/4 taza Brocoli 2 oz. Salsa de Queso 3/4 cup Pilaf de Arroz Integral 1 oz. Rollo de Grano Entero 1 Mantequilla Untable 8 oz. 1% Leche</p>	<p><b>Cebolla Francesa-Chuleta de Cerdo Empanizada</b> 3.35 oz. Chuleta De Cerdo empanizada 2 oz. Salsa acaramelada 1/2 taza Pure de Papa 1/2 taza Chicharos 1/2 cup Manzana y Canela crujiente 1 oz. Rollo de Grano Entero 1 Mantequilla Untable 8 oz. 1% Leche</p>	<p>4 oz. Jugo de Uva <b>Ensalada de taco</b> 3 oz. Res 0.5 oz Queso Cheddar Rallado 1 oz Tomates cortados en cubos 1 taza Lechuga 3/4 cup Frijoles Negros &amp; Ensalada de Elote 1ea Salsa Para Taco 1ea - 6" Tortilla Entera de grano 8 oz. 1% Leche</p>	<p>4 oz. Salsa de Manzana <b>Pollo Suroeste con pasta y Queso Cheddar</b> 1/2 taza Pasta 2 oz. Pollo cortado en cubos 2 Cda. Frijoles &amp; Elote 2 oz. Salsade queso 1/2 taza Tomates guisados 1/2 taza Brocoli 1 oz. Rollo de Grano Entero 1 Mantequilla Untable 8 oz. 1% Leche</p>	<p>15th - July 19th Aug 12th - Aug 16th Sept 9th - Sept 13th Oct 4th - Oct 10th Nov 4th - Nov 8th Dec 2nd - Dec 6th</p>
<b>SEMANA 4</b>	<p>4.23 oz. Jugo de Manzana <b>Pizza de Queso (2oz Proteina/2 Grano)</b> 1 taza Popurri Italiano de Frijol 8 oz. 1% Leche</p>	<p>4.23 oz. Jugo de Manzana <b>Goulash de Res</b> 3 oz. Res 1/2 cup WG Codo Macaroni 2 oz. Salsa de Tomate 1/2 taza Zanahoria 1/2 taza Chicharos 1 oz. Rollo de grano Entero 1 Mantequilla Untable 8 oz. 1% Leche</p>	<p><b>Pollo Marroqui &amp; Lentejas</b> 2 oz. Pollo 3 oz. Salsa Marroqui 1/4 taza Lentejas 1/4 taza Pimientos 1/4 taza Mezcla de Vegetables 3/4 taza Pilaf de Arroz Integral 1/2 taza Manzana Caliente c/ Pasitas 1 oz. Rollo de Grano Entero 1 Mantequilla Untable 8 oz. 1% Leche</p>	<p>4oz. Ponche de Fruta Tropical <b>Jamon de Pavo &amp; Sandwich de queso Cheddar</b> 2 oz. Jamon de Pavo .75 oz. Queso Cheddar 1 taza Ensalada de Brocoli 1 Paquete de Mayonesa 2 oz. Pan de Grano Entero 8 oz. 1% Leche</p>	<p><b>Filete Suizo</b> 3 oz. Tortitas de res 2.5 oz. Salsa de Filete Suizo 1/2 taza Pure de Papa 1/2 taza Mezcla Normanda 1/2 taza Manzana y canela 2 oz. Rollo de Grano entero 1 Mantequilla Untable 8 oz. 1% Leche</p>	<p>Jul 22nd - July 26th Aug 19th - Aug 23rd 16th - Sept 20th Oct 11th - Oct 17th 11th - Nov 15th Dec 9th - Dec 13th</p>

Este menu ha sido disenado usando el patron de requisitos de comida componente DOEAE. Cuando lo prepare usando los productos y recetas aprobados, Cuando fue preparado usando recetas y productos aprobados, este menu reúne el patron de requisitos for una comida por dia (una porcion de 2 oz de proteina comestible, 3/4 de taza de vegetales y 1/2 taza de fruta O 1 1/2 tazas de vegetales, 2 porciones de granos, 1 taza de leche, 25 mg de Vitamina C por comida, 233 mcg Vitamina A 3 veces por semana; incluye comidas con grano integral)

MENU PREPARADO POR: Metz Culinary Management  
FECHA: 6.6.24  
MENU SERVICE DATES: July 1st - Dec 26th  
FIRMA DEL(LA) DIETISTA: *Kerry Sloan RO*