

Patrocinado por



Alignment Healthcare



SENIORSERV®
Nourishing Home, Health & Heart



Menú Senior Lunch- OCTUBRE 2019

Para cambios específicos de menú o cierres en el sitio haga clic [AQUÍ](#)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Donativo sugerido- \$3.00 Costo de Alimentos para Menores de 60 - \$5.00  Alimentos sin Carne	1 Taco Salad de Res (Res molida, lechuga, frijoles pinto, jitomate picado, queso rallado, tiras de tortilla, aderezo de cilantro limón y crema ácida) Jugo de Naranja Helado Sin Azúcar	2 Pechuga de Pollo c/Salsa de Hierbas y Especies Papa al Horno c/Crema Ácida Zanahorias Rebanadas Natilla Sin Azúcar	** 3 ** Celebración Oktoberfest Bratwurst / Sauerkraut Ensalada Alemana de Papa Ensalada Cremosa de Pepino, Pretzel WG Pastel Alemán de Chocolate Dieta: Fruta Fresca	4 Pescado al Horno c/ Salsa de Elote Arroz a la Mexicana Ejotes y Champiñones Pan Integral c/Promise Jugo de Naranja Piña Crujiente de Frutas
7 Sopa de Calabaza Butternut c/Galletas Soda sin Sal Ensalada de Limón, Albahaca, Elote y Jitomate sobre Espinaca Mini Muffin de Moras Mezcla Frutas Tropicales ** 14 ** 	8 Trozos de Res c/Salsa Burgundy Puré de Papa Coles de Bruselas Gelatina de Frutas sin Azúcar	9  Sopa de Vegetales c/Galletas Soda sin Sal Farro c/ Ensalada de Calabaza Butternut Ensalada de Jitomate Cherry c/Mozarella Rallado Galleta sin Azúcar	10 Sopa de Huevo c/Galletas Soda sin Sal Pollo Stir-Fry c/Salsa Chow Mein Arroz Integral Mezcla Oriental del Verduras Crujiente de Frutas	11 Brunch "Dominical" Omelet de Queso Tater Tots c/Cátsup Salchicha de Manzana Pollo, Ensalada Jardinera c/Aderezo Pan Integral c/Promise Melón Fresco
15 Lingüini c/Salsa Cremosa Alfredo y Rebanadas Champiñón Mezcla Italiana de Verduras Ensalada César Palitos de Pan c/ Ajo Melón	16 BBQ Sacó Sándwich de Cerdo en Bollo Integral Ensalada de Col Melón	17 Tiras de Pollo c/Piña y Curry (Pimiento, cebolla y zanahoria rebanados) Arroz Integral Ensalada de Jitomate y Calabacitas Crujiente de Durazno	18 Sopa de Tortilla c/Galletas Soda sin Sal Tazón de Pollo a la Mexicana (Mezcla primavera, arroz, frijol negro, pollo deshebrado, jitomate, elote y aderezo cilantro limón) Plátano	19 Tilapia Asada con Jitomate Savory Pilaf de Arroz Integral Chicharos y Zanahoria Ambrosia
21 Albóndigas c/Salsa Hawaiana Pilaf de Arroz Mezcla Oriental de Verduras Pan Integral c/Promise Melón Fresco	22 Hamburguesa a la Parrilla sobre Bollo Integral c/Lechuga Rallada, Jitomate y Cebolla Morada Papitas Horneadas [Mayonesa. Cátsup y Relish] Gelatina de Frutas	23 Pata de Pollo Camote al Horno c/Promise Mezcla Invernal de Verduras (Coliflor y Brócoli) Pudín de Chocolate sin Azúcar	24 Crema de Espinaca c/Galletas Soda sin Sal Sándwich de Pavo Abierto Puré de Papa Salsa de Pavo Sobre Pan Integral Salsa de Arándanos Galleta sin Azúcar	25  Sopa de Frijol Negro c/Galletas Soda sin Sal Guiso de Calabacitas, Elote y Huevo Ensalada de Jitomate y Cebolla Bísquet c/Promise Mezcla Frutas Tropicales
28  Lentejas Marroqués Sopa de Verduras c/Galletas Soda sin Sal Ensalada de Huevo y Verduras Ensalada de Cuscús c/Parmesano y Chicharos Rollo Integral c/Promise Mezcla Frutas Tropicales	29 Crema de Zanahoria c/Galletas Soda sin Sal Rollo de Pavo en Tortilla de Harina (Pavo rebanado, pimiento, jitomate, lechuga picada y aderezo ranch) Fig Newton	30 Tacos de Pescado Empanizado c/ Col Rallada Salsa y Pico de Gallo en Tortillas Suaves de Harina (2) Arroz Cilantro Limón Trozos de Piña en Conserva	** 31 ** Especial de Halloween Terrible Sopa de Calabaza c/Galletas Soda sin Sal Pastel de Estofado de Res Embrujado Ensalada César Aterradora c/Ojos de Aceituna y Telarañas de Queso Asqueroso Pan de Maíz Brownie Zombi con glaseado verde embrujado	

Todos los alimentos cumplen con las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses (DGA - Dietary Guidelines for Americans) 2015 & 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. El Programa de Almuerzos de Community SeniorServ puede cambiar el menú por motivos de control de calidad, precio o problemas con el proveedor. 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. 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 al 1%  ndica contenido de sodio superior a los 1,000 mg. * Indica un evento especial o festividad y el menú PUEDE exceder 1,000 mg. Mantequilla Baja en colesterol y 0% grasas trans se sirve con panes y rollos. Los alimentos del almuerzo semanal promedio aportan más de 550 calorías. Tome en cuenta que los condimentos no son analizados.

www.SeniorServ.org