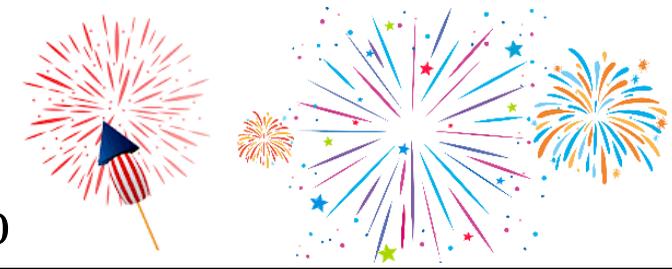




Alignment Healthcare



Menú de Alimentos Entregados en Casa Enero 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
			Muffin de Salvado, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Calorías</u> Tazón de Pollo a la Mexicana c/Tiras de Pollo, Arroz, Elote y Frijol Tiras de Tortilla y Salsa <u>Natilla sin Azúcar</u> Goulash de Res Puré de Papa c/Promise Espinacas Ambrosia	Avena, Leche (2) <u>Pan Integral c/Manteguilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u> Pasta con Calabacitas Butternut c/Tiras de Pollo Ensalada California Jugo de Naranja <u>Galletas sin Azúcar</u> Cacerola de Calabacitas, Elote y Huevo Camote al Horno Chícaros y Zanahorias Rollo Integral c/Promise Pudín sin Azúcar
6	7	8	9	10
Cheerios Multigrano, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Calorías</u> Ensalada de Pollo Ensalada Harvest c/Arándanos y Almendras Pan Integral c/Promise <u>Duraznos en Conserva</u> Filete Salisbury c/Salsa Marrón Puré de Papa Ejotes c/Champiñones Rollo Integral c/Promise Gelatina de Frutas	Mini Muffin, Leche (2) Jugo de Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Calorías</u> Ensalada Provenzal de Atún Ensalada de Elote, Habas y Jitomate Rollo Integral c/Promise <u>Galletas sin Azúcar</u> Pollo BBQ al Chipotle Arroz a la Española Mezcla Oregon Bean Naranja Natural	Queso Cottage, Leche (2) Trozos de Piña <u>Queso de Hebra</u> Ensalada de Res, Cebada y Mango Ensalada de Jitomate y Cebolla Morada Rollo Integral c/Promise <u>Mandarinas</u> Pescado al Horno c/Salsa Pesto Pilaf de Arroz Zanahorias Rebanadas Rollo Integral c/Promise Natilla sin Azúcar	Avena, Leche (2) Jugo de Naranja, Yogurt Bajo en Calorías <u>Pan Integral c/Promise</u> Ensalada China de Pollo (Pollo, zanahorias y col rallada, mandarinas y aderezo de ajonjolí) Rollo Integral <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Res en Cubos c/Salsa Stroganoff sobre Fideo Espinacas Crujiente de Fruta	Huevos Duros (2), Leche (2) Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Sándwich de Jamón c/Bollo de Hamburguesa Ensalada de Zanahoria y Pasas Mayonesa <u>Ambrosia</u> Papa al Horno c/Chili Vegetariano Queso Rallado y Crema Ácida Mezcla California de Verduras Manzana
13	14	15	16	**17**
Avena, Leche (2) Jugo de Naranja-Piña <u>Pan Integral c/Promise</u> Ensalada de Pollo Fiesta Ensalada de Pepino Rollo Integral c/Promise <u>Barra de Higos (Dieta: Fruta Fresca)</u> Pastel de Carne c/Salsa Marrón Fideos de Huevo Verduras Mixtas Rollo Integral c/Promise Crujiente de Fruta	Mini Bagel c/Queso Crema, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Calorías</u> Ensalada de Cangrejo, Elote y Jitomate Ensalada de Quinoa Rollo Integral c/Promise <u>Chabacanos en Conserva</u> Pata de Pollo (1) Camote al Horno California Vegetable Blend Rollo Integral c/Promise Mandarinas	Huevos Duros (2), Leche (2) Jugo de Naranja-Piña, Queso de Hebra <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Thai de Pollo c/Aderezo Ensalada Confetti de Arroz Pan Integral c/Promise <u>Pudín sin Azúcar</u> Cacerola de Enchilada de Res a la Mexicana Arroz a la Española Espinacas Cóctel de Frutas	Queso Cottage, Leche (2) Trozos de Piña <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Tazón de Taco de Res (Carne molida de res, frijol pinto, elote, queso rallado, tiras de tortilla y aderezo cilantro limón) <u>Jugo de Naranja, Natilla sin Azúcar</u> Lasaña Vegetariana Succotash, Zanahorias Palito de Pan Manzana Natural	"MLK Celebration" Bran Flakes, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Calorías</u> Rollo de Pavo (Pavo rebanado, pimienta roja, mezcla primavera y aderezo ranch) Ensalada de Col, Tortilla de Harina <u>Ambrosia</u> BBQ McRib Frijoles Horneados Acelgas Pie de Manzana

El Donativo Sugerido es de \$5.25 al Día.

VOLTEAR 



Enero 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
20	21	22	23	24
	Huevos Duros (2), Leche (2) Jugo Naranja-Piña, Queso de Hebra <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Cobb (Pollo en cubos, huevo, pimiento rojo, cebolla morada, queso rallado, mezcla primavera y aderezo ranch) Rollo Integral <u>Mandarinas</u> Espagueti c/Salsa Marinara de Res Espinacas Verduras Mixtas Pan Integral c/Promise Manzana Natural	Cheerios Multigrano, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Calorías</u> Hamburguesa de Res en Bollo Integral Ensalada de Col Jitomates Cherry (5) Mayonesa/Mostaza <u>Crujientes de Fruta</u> Quiché Espinacas y Brócoli Papitas Baby Baker Mezcla Invernal de Verduras Duraznos en Conserva	Mini Bagel c/Queso Crema y Jalea s/Azúcar <u>Leche (2), Jugo de Naranja</u> Ensalada de Pollo Ensalada de Pepino y Frijoles de Ojos Negros Rollo Integral <u>Galletas sin Azúcar</u> Res en Cubos c/Salsa Stroganoff Fideos de Huevo Zanahorias Rebanadas Rollo Integral c/Promise Trozos de Piña	Avena, Leche (2) <u>Parfait de Yogurt c/Cóctel de Frutas</u> Sándwich Abierto de Pastrami y Queso en Pan Integral Ensalada de Zanahoria y Pasas Mayonesa/Mostaza Jugo de Naranja <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Pollo Vietnamés con Coco y Salsa de Curry Arroz Integral Floretes de Brócoli Barra de Higos (Dieta: Fruta Fresca)
27	28	29	30	31
Huevos Duros (2), Leche (2) Jugo de Naranja, Queso de Hebra <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Res, Cebada y Mango Ensalada de Moños de Pasta Rollo Integral c/Promise <u>Pudín sin Azúcar</u> Pavo Asado c/Salsa y Salsa de Arándanos Puré de Papa Ejotes c/Champiñones Rollo Integral c/Promise Puré de Manzana	Avena, Leche (2) Jugo de Naranja-Piña, Yogurt Bajo en Calorías <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Vegetariana de Huevo Ensalada de Col Pan Integral Mayonesa <u>Manzana Natural</u> Tilapia Braseada c/Salta Savory de Jitomate Pilaf de Arroz Salvaje Chícaros y Zanahorias Rollo Integral c/Promise Cóctel de Frutas	Bran Flakes, Leche (2) <u>Jugo de Naranja, Queso de Hebra</u> Ensalada Griega sobre Mezcla Primavera c/Garbanzos, Tiras de Pollo y Vinagreta Ensalada de Zanahoria y Pasas Galletas Saladas Integrales <u>Natilla sin Azúcar</u> Macarrones con Queso Jitomates Cocidos Floretes de Brócoli Mandarinas	Pan Integral c/Mantequilla de Maní (2) y Jalea s/Azúcar Leche (2) Jugo de Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Calorías</u> Tazón de Taco de Res (Carne molida de res, frijol pinto, elote, queso rallado, tiras de tortilla y aderezo cilantro limón) <u>Galletas sin Azúcar</u> Pollo con Salsa Vietnamesa de Caramelo Arroz Integral Mezcla Asiática de Verduras Gelatina de Frutas	Parfait de Yogurt c/Rebanadas de Durazno Leche (2) <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Cangrejo y Pasta Ensalada California Rollo Integral c/Promise <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Estofado de Pavo c/Salsa Marrón Camote Verduras Cocidas Rollo Integral c/Promise Trozos de Piña

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 el icono de un salero. Los alimentos especiales se indican con*, el sodio puede exceder los 2300 mg. Tome en cuenta que los condimentos no son analizados y pueden incrementar el sodio.

