




Alignment Healthcare

Menú de Alimentos Entregados en Casa Febrero 2020

LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
<p>Muffin de Salvado, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Pasta con Calabaza Butternut c/Queese Feta Ensalada de Calabacitas y Jitomate Rollo Integral c/Promise <u>Mandarinas</u> Pollo Kung Pao Arroz Jasmin Mezcla Oriental de Verduras Pastel sin Azúcar</p>	<p>Huevos Duros (2), Leche (2) Jugo Naranja Piña, Yogurt Bajo en Grasa <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Heart Healthy (Garbanzo, Elote, Frijol Rojo, Jitomate Picado, Queso Feta c/Aceite de Oliva y Jugó de Limón) Rollo Integral c/Promise <u>Galletas s/Azúcar</u> Albóndigas c/Salsa Sueca Fideos de Huevo Chicharos Rollo Integral c/Promise Naranja Fresca</p>	<p>Avena, Leche (2) Jugo de Naranja, Yogurt Bajo en Grasa <u>Pasas</u> Ensalada de Pollo Fiesta Ensalada de Zanahoria y Pasas Rollo Integral c/Promise <u>Crujiente de Frutas s/Azúcar</u> Lomo de Cerdo c/Salsa de Champiñones Puré de Papa Mezcla California de Verduras Rollo Integral c/Promise Puré de Manzana</p>	<p>Queso Cottage, Leche (2) Jugo Naranja-Piña <u>Pan Integral c/Mantequilla de Mani y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Pollo Thai c/Aderezo Galletas Integrales (2) <u>Mezcla de Frutas Tropical</u> Pescado Mrs. Friday c/Salsa Tártara Arroz al Cilantro Limón Brócoli Rollo Integral c/Promise Fruta Fresca</p>	<p>Cheerios Multigrano, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pollo, Albahaca y Arándanos Ensalada de Quinoa Rollo Integral c/Promise <u>Ambrosia</u> Pimiento Relleno Arroz Integral Espinacas Rollo Integral c/Promise Trozos de Piña</p>
10	11	12	13	**14**
<p>Huevos Duros (2), Leche (2) Jugo de Naranja, <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Atún a la Toscana c/Ensalada Alubias Ensalada de Calabazas y Jitomate Rollo Integral c/Promise <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> Pechuga de Pollo Asada c/Salsa de Limoncillo Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Rollo Integral c/Promise Chabacanos en Conserva</p>	<p>Queso Cottage, Leche (2) Coctail de Frutas <u>Mini Muffin</u> Hamburguesa de Res en Bollo Integral c/Mayonesa y Mostaza Ensalada de Col <u>Mandarinas</u> Res c/Salsa a la Boloñesa y Queso Parmesano Pasta de Corbatas Mezcla Italiana de Verduras Palito de Pan Trozos de Piña</p>	<p>Cheerios Multigrano, Leche (2) Jugo Naranja Piña, Queso de Hebra <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Huevo c/Verdura Ensalada de Cuscus c/Parmesano y Chicharos Rollo Integral c/Promise <u>Manzana Fresca</u> Pechuga de Pollo c/Salsa Florentina Arroz Salvaje Brócoli Rollo Integral c/Promise Mezcla de Frutas</p>	<p>Muffin de Salvado, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Tazón de Pollo a la Mexicana c/Tiras de Pollo, Arroz, Elote, y Frijoles Tiras de Tortilla y Salsa <u>Natilla s/Azúcar</u> Goulash de Res Puré de Papa c/Promise Espinaca Ambrosia</p>	<p>"Valentine's Day Celebration" Avena, Leche (2) Pan Integral c/Mantequilla de Mani <u>y Jalea s/Azúcar</u> Pasta c/ Calabazas Butternut c/Tiras de Pollo Ensalada California Jugo de Naranja <u>Galletas s/Azúcar</u> Col Rellena Puré de Papa Mezcla de Verduras del Chef Rollo Integral c/Promise Pastel Red Velvet, Dieta: Fruta Fresca</p>
17	**18**	19	20	21
	<p>"Celebración del Día del Presidente" Mini Muffin, Leche (2) Jugo Naranja Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Atún Provenzal Ensalada de Elote, Habas y Jitomate Rollo Integral c/Promise <u>Galletas s/Azúcar</u> Roast Beef c/Salsa de Champiñones Papa al Horno c/ Crema Ácida Verduras Corte del Chef Rollo Integral c/Promise Pay de Manzana, Dieta: Fruta Fresca</p>	<p>Queso Cottage, Leche (2) Trozos de Piña <u>Queso de Hebra</u> Ensalada de Res, Cebada y Mango Ensalada de Jitomate c/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 s/Azúcar</p>	<p>Avena, Leche (2) Jugo de Naranja, Yogurt Bajo en Grasa <u>Pan Integral c/Promise</u> Ensalada China de Pollo (Pollo, Zanahoria y Col Ralladas, Mandarinas y Aderezo de Ajonjolí) Rollo Integral <u>Tropical Mezcla de Frutas</u> Res en Cubos c/Salsa Stroganoff sobre Fideo espinacas Crujiente de Frutas s/Azúcar</p>	<p>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 Agria Mezcla California de Verduras Manzana</p>



Suggested Donation is \$5.25 per day.



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
24	25	26	27	28
Avena, Leche (2) Jugo Naranja Piña <u>Pan Integral c/Promise</u> Ensalada de Pollo Fiesta Ensalada de Pepino Rollo Integral c/Promise <u>Barra de Higo (Dieta: Fruta Fresca)</u> Pastel de Carne al Horno c/Salsa Marrón Fideos Verduras Mixtas Rollo Integral c/Promise Crujiente de Frutas s/Azúcar	Mini Bagel c/Queso Crema, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</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 Mezcla California de Verduras Rollo Integral c/Promise Mandarinas	Huevos Duros (2), Leche (2) Jugo Naranja Piña, Queso de Hebra <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Pollo Thai c/Aderezo Ensalada Confetti de Arroz Pan Integral c/Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Cacerola de Enchilada de Res a la Mexicana Arroz a la Española Espinacas Coctail de Frutas	Queso Cottage, Leche (2) Trozoz de Piña <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Tazón de Taco de Res (Carne Molido de Res, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado, Tiras de Tortilla y Aderezo Cilantro Limón) <u>Jugo de Naranja, Natilla s/Azúcar</u> Lasaña Vegetariana Succotash, Zanahoria Palito de Pan Manzana Fresca	Bran Flakes, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Rollo de Pavo (Pollo Rebenado, Pimiento Rojo, Mezcla Primavera Y Aderezo Ranch) Ensalada de Col Tortilla de Harina <u>Ambrosia</u> Cerdo en Cubos c/Salsa Agridulce Arroz Integral Brócoli Galletas s/Azúcar
				

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