



Alignment Healthcare

Menú Senior Lunch- Febrero 2020

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
Lomo de Cerdo c/Salsa de Champiñones Puré de Papa Mezcla Invierno de Verduras Rollo Integral Crujiente de Frutas s/Azúcar	Hamburguesa a la Parrilla en Bollo Integral c/Lechuga Rallada, Jitomate Rebanado y Cebolla Morada Papas Horneadas [Mayonesa, Cátsup, Mostaza y Relish] Mandarinas	Sopa de Calabazas Butternut c/Galletas Saladas s/Azúcar Pollo Kung Pao Arroz Jasmine Zanahorias Rebanadas Mezcla de Frutas Tropicales	Tacos de Pescado c/Col Rallada, Salsa y Pico de Gallo Tortilla de Maíz Elote Mexicano de la Calle Pudín s/Azúcar	Sopa de Jitomate Guaje c/Galletas Saladas s/Azúcar Ensalada Heart Health Garbanzo, Elote, Frijol Rojo, Jitomate en Cubos, Queso Feta en una cama de Espinaca c/Aceite de Oliva y Jugo de Limón Trozos de Piña
10	11	12	13	**14**
Pechuga de Pollo Asada al Limoncillo Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Chabacanos	Sopa de Frijol Negro c/Galletas Saladas s/Azúcar Tazón de Pollo a la Mexicana (Arroz, elote, frijol negro, mezcla primavera, jitomate picado, queso rallado, tiras de tortilla y aderezo cilantro limón) Fruta Fresca de Estación	Cazuela de Calabacitas, Elote y Huevo Papas de Cáscara Roja Ensalada Mezcla Primavera c/Vinagreta de Frambuesa Rollo Integral c/Promise Pico de Gallo Melón	Goulash de Ternera Puré de Papa Espinaca Ambrosia	"Celebración de San Valentín" Col Rellena Puré de Papa Mezcla de Verduras del Chef Rollo Integral c/Promise Pastel Red Velvet Dieta: Fruta Fresca
17	**18**	19	20	21
	"Celebración del Día del Presidente" 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	Sopa Florentina de Jitomate c/Galletas Saladas s/Azúcar Spud Stuffers Papa al Horno c/Chili Vegetariano Queso Rallado Crema Ácida Floretes de Brócoli Natilla s/Azúcar	Pescado al Horno c/Salsa Pesto Pilaf de Arroz Zanahorias Rebanadas Rollo Integral c/Promise Mandarinas	Pollo BBQ al Chipotle Arroz a la Española Ensalada Mexicana de Calabacitas, Elote y Jitomate Tortilla de Harina Integral Gelatina de Frutas s/Azúcar
24	25	26	27	28
Lasaña Vegetariana Mezcla Primavera c/Garbanzos Vinagreta Balsámica Jugo de Naranja Helado a la Italiana Dieta: Chabacanos	Sopa del Granjero c/Galletas Saladas s/Azúcar Patatas de Pollo Hechas en Casa Camote al Horno Verduras Mixtas Trozos de Piña	Ensalada de Pollo Thai (Tiras de Pollo, Col China, Col Morada, Pimiento Rojo, Pepino Picado, Cebollín Picado, Cacahuates Picados y Aderezo Thai) Rollo Integral c/Promise Mezcla de Frutas en Conserva	Cazuela de Enchilada Mexicana de Res Arroz a la Española Floretes de Brócoli Melón	Sopa Marroquí de Lentejas c/Galletas Saladas s/Azúcar Rollo de Pavo c/Humus Untable (Pollo Rebanado, Pimiento Rojo, Jitomate Picado, Lechuga Romana) Tortilla de Harina Integral Aderezo Ranch Gelatina de Frutas s/Azúcar
	Donativo Sugerido - \$3.00 Costo de alimentos para menores de 60 años - \$5.00		Alimentos sin Carne	

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%. Indica 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.

