



Alignment Healthcare



Menú Senior Lunch – Abril 2020

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	**2**	3
		Pescado al Horno c/Salsa Pesto Pilaf de Arroz Zanahorias Rebanadas Rollo Integral c/Promise Mandarinas	"Día Nacional del Burrito" Res Picada Tortilla de Harina Integral 10" Lechuga Rallada Queso Rallado, Crema Ácida Frijol Pinto y Arroz a la Española Pico de Gallo Churros Dieta: Fruta Fresca	Sopa Florentina de Jitomate c/Galletas Saladas s/Sal Relleno de Papa Papa al Horno c/Chili Vegetariano Queso Rallado Crema Ácida y Promise Floretes de Brócoli Natilla s/Azúcar
6	7	8	9	**10**
Lasaña de Verduras Mezcla Primavera de Verduras c/Garbanzo y Vinagreta Jugo de Naranja Chabacanos	Sopa de Granjero c/Galletas Saladas s/Sal Pata de Pollo (1) Camote al Horno (1) Verduras Mixtas Trozos de Piña	Sopa Mexicana de Elote Casera c/Galletas Saladas s/Sal Enchilada Mexicana de Res Arroz a la Española Brócoli Melón	Ensalada Thai de Pollo (Tiras de Pollo 3oz, Col y Zanahoria Rallada, Red Pimiento y Pepino Picado, Cebolla Verde Picada, Cacahuates) Aderezo Thai Rollo Integral c/Promise Mezcla de Frutas en Conserva	"Viernes Santo" Tacos de Pescado Empanizado Col Rallada Arroz al Cilantro Limón Pico de Gallo Salsa Picante Tortilla de Harina - 4.5" (2) Helado Italiano Dieta: Fruta Fresca
13	14	15	16	17
"Celebración de Primavera" Jamón al Horno c/Glaseado de Frutas Camote Cubiertos de Malvaviscos Verduras Corte del Chef Rollo Parker House c/Promise Pastel Volteado de Piña Dieta: Fruta Fresca	Sopa de Poro y Papa c/Galletas Saladas s/Sal Tazón de Ensalada Cobb (Pillo en Cubos, Huevo, queso Rallado, Jitomate y Pimiento Rojo, Mezcla de Ensalada 50/50, Aderezo Ranch) Jugo de Naranja Piña	Hamburguesa de Verdura en Bollo Integral c/Lechuga Rallada, Rebanada de Jitomate, Cebolla Morada, c/Salsa de Aioli de Ajo Papas Horneadas Plátano	Carne de Res Stroganoff Fideos de Huevo Zanahoria Rebanada Melón	Crema de Espinacas c/Galletas Saladas s/Sal Pechuga de Pollo Vietnamita con Coco y Curry Arroz Frito c/Piña Floretes de Brócoli Fruta Tropical
20	21	22	23	24
"Día de Reconocimiento al Voluntario" Pavo Asado c/Salsa Puré de Papa Verduras Corte del Chef Salsa de Arándanos Pay de Calabaza c/Cubierta s/Azúcar Dieta: Fruta Fresca	Tilapia al Horno Cubierta con Salsa Savory de Jitomate Pilaf de Arroz Chícharos y Zanahoria Rollo Integral c/Promise Jugo de Naranja Natilla s/Azúcar	Macarrones con Queso Jitomates Cocidos Floretes de Brócoli Fruta Fresca	Sopa de Chícharo c/Galletas Saladas s/Sal Pechuga de Pollo Vietnamita con Caramelo Arroz Integral Mezcla Asiática de Verduras Ambrosía	Ensalada de Taco de Res con Carne Molida de Res aderezada, Lechuga Rallada, Queso, Jitomate, Frijol, Crema Ácida, Tiras de Tortilla, Salsa Ensalada de Elote y Frijol Jugo de Naranja Helado de Vainilla s/Azúcar Dieta: Fruta Fresca
27	28	29	30	
Sopa de Calabaza Butternut c/Galletas Saladas s/Sal Pollo Kung Pao Arroz Jazmín Zanahorias Rebanadas Mezcla de Frutas Tropicales	Sopa de Jitomate Guaje c/Galletas Saladas s/Sal Ensalada Heart Healthy (Garbanzo, Elote, Frijol Rojo, Jitomate en Cubos, Queso Feta c/Aceite de Oliva y Jugo de Limón) en Cama de Espinacas Trozos de Piña	Filete de Cerdo c/Salsa de Champiñones Puré de Papa Mezcla Invernal de Verduras Rollo Integral c/Promise Crujiente de Frutas s/Azúcar	Tacos de Pescado Empanizado c/Col Rallada, Salsa y Pico de Gallo Tortilla de Harina 4.5" (2) Arroz de Cilantro Limón Pudín s/Azúcar	Contribución Voluntaria - \$3.00 Costo de los Alimentos Para Menores de 60 años - \$5.00

Alimento s/Carne

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. 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.

www.MealsOnWheelsoc.org