



Menú de Alimentos Entregados en Casa Mayo 2020

Alignment Healthcare

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>1</p> <p>Cheerios Multigrano, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pollo con Arándanos y Albahaca Ensalada de Quinoa Rollo Integral c/Promise <u>Ambrosia</u> Pimiento Relleno Arroz Integral Espinaca Rollo Integral c/Promise Trozos de Piña</p>
4	<p>**5**</p> <p>"Cinco de Mayo" Queso Cottage, Leche (2) Coctel de Frutas <u>Mini Muffin</u> Hamburguesa de Res en Bollo Integral c/ Mayonesa y Mostaza Ensalada de Col <u>Mandarinas</u> Enchiladas de Queso Arroz a la Española Elote Mexicano Natilla s/Azúcar</p>	6	7	<p>**8**</p> <p>"Celebración de Día de las Madres" Avena, Leche (2) Pan Integral c/Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar Pasta de Calabaza Butternut c/Tiras de Pollo Ensalada California Jugo de Naranja <u>Galletas s/Azúcar</u> Pollo Cordon Bleu Pilaf de Arroz Verduras Corte del Chef Rollo Integral c/Promise Pastel de Queso (Dieta: Fruta Fresca)</p>
11	12	13	14	15
<p>Cheerios Multigrano, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</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 con Champiñones Rollo Integral c/Promise Gelatina de Frutas</p>	<p>Mini Muffin, Leche (2) Jugo Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Provenzal de Atún Ensalada de Elote, Habas y Jitomate Rollo Integral c/Promise <u>Galletas s/Azúcar</u> Pollo BBQ al Chipotle Arroz a la Española Medley de Frijol Oregon Naranja Fresca</p>	<p>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 con 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, col y zanahoria ralladas, mandarina y aderezo de ajonjolí) Rollo Integral <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Carne de Res en Cubos c/Salsa Stroganoff sobre Fideo Espinaca 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 en Bollo de Hamburguesa Ensalada de Zanahoria y Pasas y Mayonesa <u>Ambrosia</u> Papa al Horno c/Chili Vegetariano Queso Rallado y Crema Agria Mezcla California de Verduras Brócoli Manzana</p> 

Contribución Voluntaria \$5.25 al día.





Menú de Alimentos Entregados en Casa Mayo 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18 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 c/Salsa ;Marrón Fideos Verduras Mixtas Rollo Integral c/Promise Crujiente de Frutas s/Azúcar	19 Mini Bagel c/Queso Crema, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Elote, Cangrejo y Jitomate Ensalada de Quínoa 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	20 Huevos Duros (2), Leche (2) Jugo Naranja-Piña, Queso de Hebra <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Thai de Pollo c/Aderezo Ensalada de Arroz Confeti Pan Integral c/Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Cazuela de Enchilada Mexicana de Res Arroz a la Española Espinaca Coctel de Frutas	21 Queso Cottage, Leche (2) Trozos de Piña <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Tazón Taco de Res (Carne Molida, frijol pinto, elote, queso rallado, tiras de tortilla, aderezo cilantro limón) <u>Jugo de Naranja. Natilla s/Azúcar</u> Lasaña Vegetariana Succotash, Zanahorias Palito de Pan Manzana Fresca	**22** "Celebración del Memorial Day" Bran Flakes, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Rollo de Pavo (Pavo rebanado, pimienta roja, mezcla Primavera, y aderezo Ranch) Ensalada de Col Tortilla de Harina <u>Ambrosia</u> McRib a la BBQ Puré de Papa Ruedas de Zanahoria Rollo Integral c/Promise Tarta de Manzana (Dieta: Fruta Fresca)
25 	26 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, jitomate, pimienta roja, queso de hebra, mezcla primavera y aderezo Ranch) Rollo Integral <u>Mandarinas</u> Espagueti c/Salsa Marinara de Res Espinaca Verduras Mixtas Pan Integral c/Promise Manzana Fresca	27 Cheerios Multigrano, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Hamburguesa de Res en Bollo Integral Ensalada de Col Jitomates Cherry (5) Mayonesa/Mostaza <u>Crujiente de Frutas s/Azúcar</u> Quiché de Espinaca y Brócoli Papitas Baby Baker Mezcla Invernal de Verduras Duraznos en Conserva	28 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 s/Azúcar</u> Res en Cubos c/Salsa Stroganoff Fideos Zanahorias Rebanadas Rollo Integral c/Promise Trozos de Piña	29 Avena, Leche (2) <u>Parfait de Yogurt c/Coctel de Frutas</u> Sándwich abierto de Pastrami y Queso sobre Pan Integral Ensalada de Zanahorias y Pasas Mayonesa/Mostaza Jugo de Naranja <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Pollo Vietnamés al Coco y Curry Arroz Integral Brócoli Barra de Higo Dieta: Fruta Fresca

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.