



Menú de Alimentos Entregados en Casa JUNIO 2020

Alignment Healthcare



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Huevo Duro (2), Leche (2) Jugo de Naranja, Queso de Hebra <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Res, Mango y Cebada Ensalada de Pasta de Coditos Rollo Integral c/Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Pavo Asado c/Salsa Marrón y de Arándanos Puré de Papa Ejotes c/Champiñones Rollo Integral c/Promise Puré de Manzana	Avena, Leche (2) Jugo Naranja Piña, Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/Mantequilla de Maní <u>y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Huevo y Verduras Ensalada de Col Pan Integral Mayonesa <u>Manzana Fresca</u> Tilapia Asada c/Salsa Savory de Jitomate Pilaf de Arroz Salvaje Chícharos 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 Aderezo de Vinagreta Ensalada de Zanahoria y Pasas Galletas Saladas Integrales <u>Natilla s/Azúcar</u> Macarrones c/Queso Tomates Guisados Floretes de Brócoli Mandarina	Pan Integral c/Mantequilla de Maní (2) y Jalea s/Azúcar, Leche (2), Jugo Naranja Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Tazón de Taco de Res (Carne molida de res, frijol pinto, elote, queso rallado, tiras de tortilla y aderezo cilantro limón) <u>Galleta s/Sal</u> Pollo c/Salsa Vietnamesa de Caramelo Arroz Integral Mezcla Asiática de Verduras Gelatina de Frutas	Parfait de Yogurt c/Duraznos Rebanados Leche (2) <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Pasta c/ Cangrejo Ensalada California Rollo Integral c/Promise <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Estofado de Pavo c/Salsa Marrón Camote Verduras Mixtas Rollo Integral c/Promise Piña en Trozos
8	9	10	11	12
Muffin de Salvado, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Pasta con Calabazas Butternut c/Queso Feta Ensalada de Calabacitas y Jitomate Rollo Integral c/Promise <u>Mandarina</u> Pollo Kung Pao Arroz Jazmín Mezcla Oriental de Verduras Pastel s/Azúcar	Huevo Duro (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, alubias rojas, jitomate picado, queso feta c/aceite de oliva y jugo de limón) Rollo Integral c/Promise <u>Galletas s/Sal</u> Albóndigas c/Salsa Sueca Fideo de Huevo Ejotes Rollo Integral c/Promise Naranja Fresca	Avena, Leche (2) Jugo de Naranja, Yogurt Bajo en Grasa <u>Pasitas</u> Ensalada de Pollo Fiesta Ensalada de Zanahoria y Pasas Rollo Integral c/Promise <u>Cruiente 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	Queso Cottage, Leche (2) Jugo de Naranja Piña Pan Integral c/Mantequilla de Maní <u>y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Tailandesa de Pollo c/Aderezo Galletas Saladas Integrales (2) <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Pescado Mrs. Friday c/Salsa Tártara Arroz Cilantro Limón Brócoli Rollo Integral c/Promise Fruta Fresca	Cheerios Multigrano, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pollo, Arándanos y Albahaca Ensalada de Quinoa Rollo Integral c/Promise <u>Ambrosia</u> Pimiento Relleno Arroz Integral Espinacas Rollo Integral c/Promise Piña en Trozos
15	16	17	18	**19**
Huevo Duro (2), Leche (2) Jugo de Naranja, <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Atún a la Toscana con Alubias Ensalada de Calabacitas y Jitomate Rollo Integral c/Promise <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> Pechuga de Pollo a la Parrilla c/ Salsa de Limoncillo Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Rollo Integral c/Promise Chabacanos en Conserva	Queso Cottage, Leche (2) Cóctel de Frutas <u>Mini Muffin</u> Hamburguesa de Res sobre Bollo Integral c/ Mayonesa y Mostaza Ensalada de Col <u>Mandarina</u> Res c/Salsa Boloñesa y Queso Parmesano Pasta de Coditos Mezcla Italiana de Verduras Palito de Pan Piña en Trozos	Cheerios Multigrano, Leche (2) Jugo Naranja Piña, Queso de Hebra <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Huevo y Verduras Ensalada de Cuscús c/Queso Parmesano y Chícharos Rollo Integral c/Promise <u>Manzana Fresca</u> Pechuga de Pollo c/ Salsa Florentina Arroz Salvaje Brócoli Rollo Integral c/Promise Mezcla de Frutas	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 Espinacas Ambrosia	"Celebración del Día del Padre" Avena, Leche (2) Pan Integral c/Mantequilla de Maní <u>y Jalea s/Azúcar</u> Pasta de Calabacitas Butternut c/Tiras de Pollo Ensalada California Jugo de Naranja <u>Galletas s/Sal</u> Pimiento Relleno Papitas Baby Baker c/Promise Verduras Corte del Chef Rollo Parker House Pastel de Chocolate


Contribución Voluntaria \$5.25 al día.





Menú de Alimentos Entregados en Casa JUNIO 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>22</p> <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 c/Champiñones Rollo Integral c/Promise Gelatina de Frutas</p>	<p>23</p> <p>Mini Muffin, Leche (2) Jugo Naranja Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Provenzal de Atún Ensalada Elote, Habas y Jitomate Rollo Integral c/Promise <u>Galletas s/Sal</u> Pollo BBQ al Chipotle BBQ Arroz a la Española Combinación de Frijoles Oregon Naranja Fresca</p>	<p>24</p> <p>Queso Cottage, Leche (2) Piña en Trozos <u>Queso de Hebra</u> Ensalada de Res, Mango y Cebada Ensalada de Jitomate y Cebolla Morada Rollo Integral c/Promise <u>Mandarina</u> Pescado al Horno c/Salsa Pesto Pilaf de Arroz Zanahorias Rebanadas Rollo Integral c/Promise Natilla s/Azúcar</p>	<p>25</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, mandarina y aderezo de ajnoli) Rollo Integral <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Res en Cubos c/Salsa Stroganoff sobre Fideos Espinacas Crujiente de Frutas s/Azúcar</p>	<p>26</p> <p>Huevo Duro (2), Leche (2) Jugo de Naranja Pan Integral c/Promise <u>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/Chilli Vegetariano Queso Rallado y Crema Mezcla California de Verduras Brócoli Manzana</p>
<p>29</p> <p>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 de Huevo Verduras Mixtas Rollo Integral c/Promise Crujiente de Frutas s/Azúcar</p>	<p>30</p> <p>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>Duraznos en Conserva</u> Pata de Pollo (1) Camote al Horno Mezcla California de Verduras Rollo Integral c/Promise Mandarina</p>			

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.