




Menú de Alimentos Entregados en Casa AGOSTO 2020

Alignment Healthcare

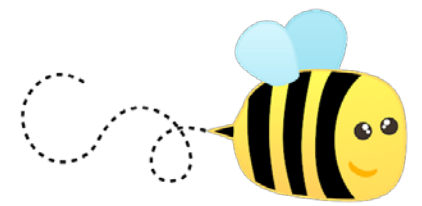
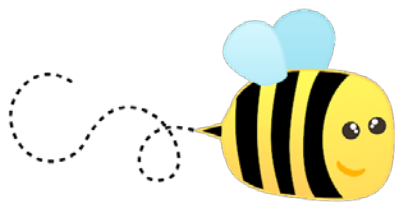
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	**7** 
Cheerios Multigrano, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pollo Ensalada Harvest c/Arándanos y Almendras Pan Integral c/Promise <u>Duraznos en Conserva</u> Filete Salisbury c/Salsa Marrón Puré de Papa Ejotes c/Champañones Rollo Integral c/Promise Gelatina de Frutas	Mini Muffin, Leche (2) Jugo Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Atún a la Provenzal 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 Frijoles Oregon Naranja Fresca	Queso Cottage, Leche (2) Trozos de Piña <u>Queso de Hebra</u> Ensalada de Pollo y Cuscús (Pollo deshebrado, cuscús, queso parmesano, chicharos y zanahoria) Ensalada de Jitomate y Cebolla Morada Rollo Integral c/Promise <u>Mandarinas</u> Pescado al Horno c/Salsa Pesto Pilaf de Arroz Zanahoria Rebanada Rollo Integral c/Promise Natilla s/Azúcar	Avena, Leche (2) Jugo de Naranja, Yogurt Bajo en Grasa <u>Pan Integral c/Promise</u> Ensalada de Pollo China (Pollo, zanahoria rallada y col, mandarina, almendras fileteadas y aderezo de ajonjolí) Rollo Integral <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Lomo de Cerdo c/ Salsa Marrón Puré de Papa Espinacas Crujiente de Frutas s/Azúcar	"Celebracion Hawaiian Luau" Huevos Duros (2), Leche (2) Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/Promise v Jalea s/Azúcar</u> Sándwich de Jamón c/Bollo de Hamburguesa Ensalada de Zanahoria y Pasitas Mayonesa <u>Ambrosia</u> Tiras de Pollo c/ Salsa Teriyaki Arroz al Vapor Vegetales Orientales Rollo Hawaiano c/ Promise Pastel de Zanahoria Dieta: Fruta Fresca
10	11	12	13	14
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	Mini Bagel c/Queso Crema, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Cangrejo, Elote y Jitomate Ensalada de Quínoa Rollo Integral c/Promise <u>Chabacano 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 v Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Tailandesa de Pollo c/Aderezo Ensalada de Arroz Confeti Pan Integral c/Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Cacerola de Enchilada de Pollo a la Mexicana Arroz a la Española Espinaca Cóctel de Frutas	Queso Cottage, Leche (2) Trozos de Piña <u>Pan Integral c/Promise v Jalea s/Azúcar</u> Tazón de Taco de Pollo (Pollo Deshebrado, frijol pinto, elote, queso rallado, tiras de tortilla y aderezo cilantro limón) <u>Jugo de Naranja, Natilla s/Azúcar</u> Lasaña Vegetariana Succotash, Zanahorias Palito de Pan Manzana Fresca	Bran Flakes, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Rollo de Pavo (Rebanadas de pavo, pimienta roja, mezcla primavera y aderezo Ranch) Ensalada de Col Tortilla de Harina <u>Ambrosia</u> Cerdo Deshebrado c/Salsa Agridulce Arroz Integral Brócoli Galletas s/Azúcar
17	18	19	20	21
Mini Muffin de Salvado, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Tamal de Carne de Res (1) Ensalada de Elote, Habas y Jitomate <u>Chabacanos en Conserva</u> Cerdo en Salsa Verde Arroz a la Española Medley de Frijoles Oregon Tortilla de Harina Natilla s/Azúcar	Huevos Duros (2), Leche (2) Jugo Naranja-Piña, Queso de Hebra <u>Pan Integral c/Promise v Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Cobb (Pollo en cubos, huevo, jitomate, pimienta roja, queso rallado, mezcla primavera y aderezo Ranch) Rollo Integral <u>Mandarinas</u> Pechuga de Pollo c/Salsa Marinara Espagueti Verduras Mixtas Pan Integral c/Promise Manzana Fresca	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 Espinacas y Brócoli Papitas Baby Baker Mezcla de Verduras de Invierno Duraznos en Conserva	Mini Bagel c/Queso Crema & Jalea s/Azúcar <u>Leche (2), Jugo de Naranja</u> Ensalada de Pollo Ensalada de Pepino con Frijol de Ojos Negros Rollo Integral <u>Galletas s/Azúcar</u> Tiras de Pollo c/Salsa Stroganoff Fideos de Huevo Zanahoria Rebanada Rollo Integral c/Promise Trozos de Piña	Avena, Leche (2) <u>Yogurt Parfait c/Cóctel de Frutas</u> Sándwich Abierto de Pastrami y Queso en Pan Integral Ensalada de Zanahoria y Pasitas Mayonesa/Mostaza Jugo de Naranja <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Pollo Vietnamés con Coco y Curry Arroz Integral Brócoli Barra de Higo Dieta: Fruta Fresca

Contribución Voluntaria \$5.25 al día.




DAR VUELTA





Menú de Alimentos Entregados en Casa AGOSTO 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>24</p> <p>Huevos Duros (2), Leche (2) Jugo de Naranja, Queso de Hebra <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Pollo, Cebada y Mango Ensalada de Corbatas Rollo Integral c/Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Pavo Asado c/Salsa de Arándanos y Salsa Marrón Puré de Papa Ejotes c/Champiñones Rollo Integral c/Promise Puré de Manzana</p>	<p>25</p> <p>Avena, Leche (2) Jugo Naranja-Piña, Yogurt Bajo en Grasa <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Verduras con Huevo 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</p>	<p>26</p> <p>Bran Flakes, Leche (2) <u>Jugo de Naranja, Queso de Hebra</u> Ensalada Griega en Mezcla Primavera c/Garbanzos, Tiras de Pollo y Aderezo de Vinagreta Ensalada de Zanahoria y Pasitas Galletas Saladas Integrales <u>Natilla s/Azúcar</u> Macarrones con Queso Jitomates Guisados Floretes de Brócoli Mandarinas</p>	<p>27</p> <p>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, aderezo cilantro limón) <u>Galletas s/Azúcar</u> Pollo c/ Salsa Vietnamesa de Caramelo Arroz Integral Mezcla Asiática de Verduras Gelatina de Frutas</p>	<p>28</p> <p>Parfait de Yogurt c/Rebanadas de Durazno Leche (2) <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Cangrejo y Pasta Ensalada California Rollo Integral c/Promise <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Pavo a la Cacerola c/ Salsa Marrón Camote Verduras Mixtas Rollo Integral c/Promise Trozos de Piña</p>
<p>31</p> <p>Muffin de Salvado, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Pasta con Calabacita Butternut c/Queso Feta Ensalada de Jitomate y Calabacitas Rollo Integral c/Promise <u>Mandarinas</u> Pollo Kung Pao Arroz Jazmín Mezcla Oriental de Verduras Pastel s/Azúcar</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.

