
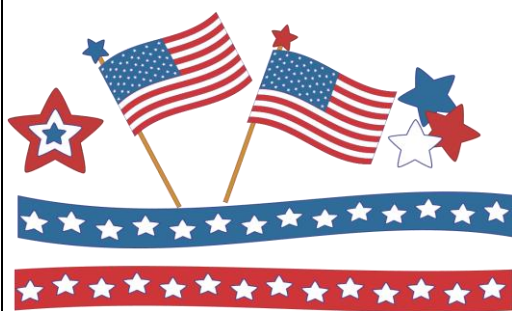





Menú de Alimentos Entregados en Casa JULIO 2020

Alignment Healthcare

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|--|--|
|  |  | 1 Huevos Duros (2), Leche (2) Jugo Naranja-Piña, Queso de Hebra <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Tailandesa de Pollo c/Aderezo Ensalada Confeti de Arroz Pan Integral c/Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Cacerola de Enchilada Mexicana de Pollo Arroz a la Española Espinaca Cóctel de Frutas | **2** Celebración del "4 de Julio" Queso Cottage, Leche (2) Trozos de Piña <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Tazón de Taco de Pollo (Pollo desmenuado, frijoles pinto, elote, queso rallado, tiras de tortilla y aderezo cilantro limón) <u>Jugo de Naranja, Natilla sin Azúcar</u> McRib de BBQ c/Salsa en Bollo Integral Frijoles Cocidos Estilo Boston Brócoli Gelatina de Frutas | 3  |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Mini Muffin de Salvado, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Tamal de Res (1) Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate <u>Chabacanos en Conserva</u> Cerdo en Salsa Verde Arroz a la Española Medley de Frijoles Oregon Tortilla de Harina Natilla sin Azúcar | Huevos Duros (2), Leche (2) Jugo de 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 rallado, mezcla primavera y aderezo ranch) Rollo Integral <u>Mandarinas</u> Pechuga de Pollo c/ Salsa Marinara Espinaca Verduras Mixtas Pan Integral c/Promise Manzana Fresca | Cheerios Multigrano, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Hamburguesa de Res sobre 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 | 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> Tiras de Pollo c/Salsa Stroganoff Fideos Zanahorias Rebanadas Rollo Integral c/Promise Trozos de Piña | Avena, Leche (2) <u>Parfait de Yogurt c/Cóctel de Frutas</u> Sándwich Abierto de Pastrami y Queso sobre Pan Integral Ensalada de Zanahoria con Pasitas Mayonesa/Mostaza Jugo de Naranja <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Pollo Vietnamés con Coco y Curry Arroz Integral Brócoli Barra de Higos Dieta: Fruta Fresca |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 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 Códitos Rollo Integral c/Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Pavo Asado c/Salsa Marrón y Salsa de Arándanos Puré de Papa Ejotes c/Champañones Rollo Integral c/Promise Puré de Manzana | Avena, Leche (2) Jugo Naranja-Piña, Yogurt Bajo en Grasa <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Huevo c/Verduras Ensalada de Col Pan Integral Mayonesa <u>Manzana Fresca</u> Tilapia Asada con Salsa Savory de Jitomate Pilaf de Arroz Salvaje Chicharos 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/Garbanzo, Tiras de Pollo y Aderezo de Vinagreta Ensalada de Zanahoria con Pasitas Galletas Saladas s/Azúcar <u>Natilla sin Azúcar</u> Macarrones con Queso Jitomates Guisados Floretes de Brócoli Mandarinas | 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, frijoles pinto, elote, queso rallado, tiras de tortilla y aderezo cilantro limón) <u>Galletas s/Azúcar</u> Pollo con Salsa Vietnamesa de Caramelo Arroz Integral Mezcla Asiática de Verduras Gelatina de Frutas | Parfait de Yogurt c/Rebanadas de Durazno Leche (2) <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Pasta y 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 Trozos de Piña |


Contribución Voluntaria \$5.25 al Día





Menú de Alimentos Entregados en Casa JULIO 2020

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|---|---|
| <p>20</p> <p>Bran Muffin, 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> | <p>21</p> <p>Huevos Duros (2), Leche (2) Jugo Naranja-Piña, Yogurt Bajo en Grasa <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Heart Healthy (Garbanzos, Elote, Habas, Jitomate en Cubos, Queso Feta c/Aceite de Oliva y Jugo de Limón) Rollo Integral c/Promise <u>Galletas s/Azúcar</u> Albóndiga c/Salsa Sueca Fideos Chicharos Rollo Integral c/Promise Naranja Fresca</p> | <p>22</p> <p>Avena, Leche (2) Jugo de Naranja, Yogurt Bajo en Grasa <u>Pasitas</u> Ensalada de Pollo Fiesta Ensalada de Zanahoria con Pasitas Rollo Integral c/Promise <u>Crujiente 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</p> | <p>23</p> <p>Queso Cottage, Leche (2) Jugo de Naranja-Piña Pan Integral <u>c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Tailandesa de Pollo c/Aderezo Galletas Saladas s/Azúcar (2) <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Pescado Mrs. Friday c/ Salsa Tártara Arroz al Cilantro Limón Brócoli Rollo Integral c/Promise Fruta Fresca</p> | <p>24</p> <p>Cheerios Multigrano, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pollo c/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> |
| <p>27</p> <p>Huevos Duros (2), Leche (2) Jugo de Naranja, <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Atún a la Toscana con Ensalada de Alubias Ensalada de Calabacitas y Jitomate Rollo Integral c/Promise <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> Pechuga de Pollo Asada c/ Salsa de Limoncillo Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Rollo Integral c/Promise Chabacanos en Conserva</p> | <p>28</p> <p>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>Mandarinas</u> Chili Vegetariano c/ Queso Rallado Ensalada de Coditos Mezcla Italiana de Verduras Palito de Pan Trozos de Piña</p> | <p>29</p> <p>Cheerios Multigrano, Leche (2) Jugo Naranja-Piña, Queso de Hebra <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Huevo c/Verduras Ensalada de Cuscús c/Queso Parmesano y Chicharos Rollo Integral c/Promise <u>Manzana Fresca</u> Pechuga de Pollo c/ Salsa Florentina Arroz Salvaje Brócoli Rollo Integral c/Promise Mezcla de Frutas</p> | <p>30</p> <p>Bran Muffin, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Tazón Mexicano de Pollo c/Tiras de Pollo, Arroz, Elote y Frijoles Tiras de Tortilla y Salsa <u>Natilla sin Azúcar</u> Albóndigas c/ Salsa Goulash Puré de Papa c/Promise Espinaca Ambrosia</p> | <p>31</p> <p>Avena, Leche (2) Pan Integral <u>c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u> Pasta con Calabacita Butternut c/Tiras de Pollo Ensalada California Jugo de Naranja <u>Galletas s/Azúcar</u> Cacerola de Calabacitas, Elote y Huevo Camote al Horno Chicharos y Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Pudín 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.