



# Menú de Alimentos Entregados en Casa OCTUBRE 2020

Alignment Healthcare

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</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 Pasta Corbata Rollo Integral c/Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Pavo Asado c/Salsa Marrón y Salsa de Arándanos Puré de Papas Ejotes c/Champiñones Rollo Integral c/Promise Puré de Manzana</p>	<p>2</p> <p>Avena, Leche (2) <u>Parfait de Yogurt c/Cóctel de Frutas</u> Sándwich Abierto de Pastrami y Queso Sobre Pan Integral Ensalada de Zanahoria y Pasas Mayonesa/Mostaza <u>Manzana</u> Cerdo Vietnamés al Coco y Curry Arroz Integral Brócoli Barra de Higos Dieta: Fruta Fresca</p>	<p>3</p> <p>Bran Flakes, Leche (2) <u>Jugo de Naranja, Queso de Hebra</u> Ensalada Griega sobre Mezcla Primavera c/Garbanzo, Tiras de Pollo y Vinagreta Ensalada de Zanahoria y Pasas Galletas Saladas Integrales <u>Natilla s/Azúcar</u> Macarrones c/Queso Jitomates Guisados Floretes de Brócoli Mandarinas</p>	<p>4</p> <p>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 Zanahoria Rebanada Rollo Integral c/Promise Trozos de Piña</p>	<p>5</p> <p>Parfait de Yogurt c/Duraznos en Cubos 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> Guisado de Carne c/Salsa Marrón Camote Verduras Mixtas Rollo Integral c/Promise Trozos de Piña</p>
<p>6</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 Calabacita Rollo Integral c/Promise <u>Mandarinas</u> Pollo Kung Pao Arroz Jazmín Mezcla Oriental de Verduras Pastel s/Azúcar</p>	<p>7</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 (Garbanzo, Elote, Frijoles Rojos, Jitomate Picado, Queso Feta c/Aceite de Oliva y Jugo de Limón) Espinaca Rollo Integral c/Promise <u>Galletas s/Azúcar</u> Albóndigas c/Salsa Sueca Fideos Chicharos Rollo Integral c/Promise Naranja Fresca</p>	<p>8</p> <p>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>Crujiente de Frutas s/Azúcar</u> Filete de Cerdo c/Salsa de Champiñones Puré de Papas Mezcla California de Verduras Rollo Integral c/Promise Puré de Manzana</p>	<p>9</p> <p>Queso Cottage, Leche (2) Jugo de Naranja-Piña Pan Integral c/Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar Ensalada Tailandesa de Pollo c/Aderezo Galletas Saladas Integrales (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>10</p> <p>Cheerios Multigrano, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pollo c/Arándanos y Eneldo Ensalada de Quinoa Rollo Integral c/Promise <u>Ambrosia</u> Pimiento Relleno Arroz Integral Espinaca Rollo Integral c/Promise Trozos de Piña</p>

Contribución Voluntaria \$5.25 al día.


DAR VUELTA





# Menú de Alimentos Entregados en Casa OCTUBRE 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>19</b> Huevos Duros (2), Leche (2) Jugo de Naranja, <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Toscana de Atún con Alubias Ensalada de Jitomate y Calabacitas 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	<b>20</b> Queso Cottage, Leche (2) Cóctel de Frutas <u>Mini Muffin</u> Hamburguesa de Res en Bollo Integral c/ Mayonesa y Mostaza Ensalada de Col <u>Mandarinas</u> Chili Vegetariano c/ Queso Rallado Espagueti Mezcla Italiana de Verdura Palito de Pan Trozos de Piña	<b>21</b> Cheerios Multigrano, Leche (2) Jugo Naranja-Piña, Queso de Hebra <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Verduras y Huevo Ensalada de Cuscús c/Parmesano y Chicharo Rollo Integral c/Promise <u>Manzana Fresca</u> Pechuga de Pollo c/Salsa Florentina Arroz Salvaje Brócoli Rollo Integral c/Promise Mezcla de Frutas	<b>22</b> 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 Frijol Tiras de Tortilla y Salsa <u>Natilla s/Azúcar</u> Albóndigas c/Salsa Goulash Puré de Papas c/Promise Espinaca Ambrosia	<b>23</b> Avena, Leche (2) Pan Integral c/Mantequilla de Maní <u>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 Zanahorias Rollo Integral c/ Promise Pudín s/Azúcar
<b>26</b> 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 Papas Ejotes c/Champiñones Rollo Integral c/Promise Gelatina de Frutas	<b>27</b> 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 Mezcla de Frijoles Oregon Naranja Fresca	<b>28</b> Queso Cottage, Leche (2) Trozos de Piña <u>Queso de Hebra</u> Ensalada de Pollo y Cuscús (Pollo deshebrado, cuscús, queso parmesano, chicharos y zanahorias) 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	<b>29</b> 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, mandarinas, almendras fileteadas y aderezo de ajonjolí) Rollo Integral <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Lomo de Cerdo c/Salsa Marrón Puré de Papas Espinaca Crujiente de Frutas s/Azúcar	<b>**30**</b> <b>"Celebración de Halloween"</b> Huevos Duros (2), Leche (2) Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Sándwich de Jamón c/Bollo de Hamburguesa Ensalada de Zanahoria y Pasas Mayonesa <u>Ambrosia</u> Estofado de Carne Embrujado Coliflor Colmilluda Brócoli Terrífico Pan de Maíz Espeluznante Escalofriante Brownie de Chocolate

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.

