



## Menú de Alimentos Entregados en Casa NOVIEMBRE 2020

Alignment Healthcare

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Huevos Duros (2), Queso de Hebra Leche (2), Jugo de Naranja, <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Res, Mango y Cebada Ensalada de Pasta Tri-Color Rollo Integral c/Promise <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> Pollo Chow Mein Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Chabacanos en Conserva	Queso Cottage, Leche (2) Cóctel de Frutas <u>Panecillo de Arándanos c / Promise</u> Ensalada Mexicana Picada Rollo Integral c/Promise <u>Mandarinas</u> Estofado de Pavo c/ Salsa Marrón Puré de Papa Verduras Mixtas Zanahorias Rebanadas Puré de Manzana	Cheerios Multigrano, Leche (2) Jugo de Naranja-Piña, Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/ Mantequilla de Maní <u>y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Verduras y Huevo Ensalada de Elote, Frijol Mantequilla y Jitomate Rollo Integral c/Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Lomo de Cerdo c/ Salsa de Pasitas Puré de Camote Brócoli Rollo Integral c/Promise Mezcla de Frutas Tropicales	Mini Bagel c/Queso Crema y Yogurt Bajo en Grasa <u>Leche (2), Jugo de Naranja</u> Sándwich Abierto de Jamón y Queso en Pan Integral Mayonesa Ensalada Invernal de Verduras <u>Trozos de Piña</u> Pescado al Horno c/ Salsa Newburg Pilaf de Arroz Verduras Mixtas Rollo Integral c/Promise Crujiente de Frutas	Avena, Leche (2) Jugo de Naranja-Piña Pan Integral c/Mantequilla de Maní <u>y Jalea s/Azúcar</u> Rollo Mediterráneo de Pavo (Pavo Rebanado, Queso de Cabra, Espinaca y Hummus) Ensalada de Brócoli y Pimienta Tortilla de Harina <u>Manzana Fresca</u> Cacerola de Calabacitas y Elote Frijoles Pinto Espinaca Rollo Integral c/Promise Ensalada Ambrosia
9	***10***		12	13
Cheerios Multigrano, Leche (2), Jugo de Naranja, <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Toscana de Atún y Alubias Ensalada de Jitomate y Calabacitas Rollo Integral c/Promise <u>Galleta s/Azúcar</u> Pollo a la Cacciatore Pasta Fettucini Ejotes Rollo Integral c/Promise Mezcla de Frutas Tropicales	<b>"Celebración del día de los Veteranos"</b> Cereal All Bran Leche(2),Jugo de Naranja-Piña, <u>Queso de Hebra</u> Ensalada de Pollo al Curry Ensalada de Arroz Confeti Pan Integral(1) c/ Promise <u>Mandarinas</u> Hamburguesas de Costilla de Cerdo BBQ Puré de Papa c/ Salsa Marrón Brócoli Rollo Integral c/Promise Tarta de Manzana		Avena, Queso de Hebra, Leche (2), Jugo de Naranja, <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Hamburguesa de Res en Bollo Integral c/ Mayonesa y Mostaza Ensalada de Col <u>Cóctel de Frutas</u> Cerdo Vietnamés con Piña y Curry Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Rollo Integral c/Promise Crujiente de Frutas de Dieta	Huevos Duros (2), Leche (2),Jugo de Naranja, <u>Mini Panecillo c/Promise y Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pollo y Pasta y Vinagre Balsámico Rollo Integral c/Promise <u>Manzana Fresca</u> Goulash de Res Fideos de Huevo Chícharos y Zanahorias Chabacanos en Conserva
16	17	18	19	20
Avena, Leche (2) Jugo de Naranja-Piña <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Atún, Arándanos y Albahaca Ensalada de Zanahorias y Pasitas Rollo Integral c/Promise <u>Duraznos en Conserva</u> Pollo Agridulce Arroz Frito con Piña Mezcla Oriental de Verduras Rollo Integral c/Promise Chabacanos en Conserva	Mini Bagel c/Queso Crema y Yogurt Bajo en Grasa <u>Leche (2), Jugo de Naranja</u> Tazón de Taco de Res (Carne Molida de Res, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado, Tiras de Tortilla c/Aderezo Cilantro Limón) <u>Natilla s/Azúcar</u> Pescado Mrs. Fridays's al Pesto Pilaf de Quínoa Zanahorias Rebanadas Rollo Integral c/Promise Mezcla de Frutas Tropicales	Huevos Duros (2), Leche (2) <u>Jugo de Naranja, Cereal All Bran</u> Ensalada de Pollo c/ Ejotes y Jitomate Ensalada de Pepino y Frijol de Ojos Negros Rollo Integral c/Promise <u>Manzana Fresca</u> Res Bourguignon Pasta de Fideos de Huevo Mezcla Capri de Verduras Rollo Integral c/Promise Galleta s/Azúcar	Queso Cottage, Leche (2) Trozos de Piña <u>Mini Panecillo de Salvado</u> Ensalada Griega sobre Mezcla Primavera c/Garbanzo, Tiras de Pollo y Aderezo de Vinagreta Jitomates Cherry Rollo Integral c/Promise <u>Puré de Manzana</u> Patatas de Pollo (2) Camote al Horno Brócoli Rollo Integral c/Promise Crujiente de Frutas	1 Rebanada de Queso Suizo, Leches (2), Jugo de Naranja, <u>Pan Integral c/ Promise</u> Rollo de Pavo (Pavo Rebanado, Pimiento Rojo, Mezcla Primavera y Aderezo Ranch) Ensalada Tres Hermanas Tortilla de Harina de 10" <u>Ensalada Ambrosia</u> Omelet de Queso c/Salchicha de Manzana Papitas Rojas Asadas Mezcla Italiana de Verduras Pan Integral c/ Promise Mandarinas

Contribución Voluntaria \$5.25 por día.



## Menú de Alimentos Entregados en Casa NOVIEMBRE 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>23</b></p> <p>Huevos Duros (2), Queso de Hebra Leche (2), Jugo de Naranja, <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Pollo del Suroeste Ensalada de Pepino Rollo Integral c/Promise <u>Gelatina de Frutas de Dieta</u> Albóndigas Marinara Pasta Fettuccini Zanahorias Rebanadas Rollo Integral c/Promise Pastel s/Azúcar</p>	<p><b>24</b></p> <p>Queso Cottage, Leche (2) Trozos de Piña <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Hamburguesa de Res en Bollo Integral c/ Mayonesa y Mostaza Ensalada de Col Jitomates Cherry <u>Crujiente de Frutas s/Azúcar</u> Lomo de Cerdo c/Salsa de Chabacano Pilaf de Arroz Brócoli Rollo Integral c/Promise Naranja Fresca</p>	<p><b>**25**</b></p> <p><b>**Celebración de Acción de Gracias**</b></p> <p>Cheerios Multigrano Leche(2),Jugo de Naranja, Queso de Hebra <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Pasta c/ Calabaza Butternut c/ Queso de Cabra Ensalada de Brócoli y Pimienta Rollo Integral c/Promise <u>Manzana Fresca</u> Pavo Asado c/Salsa Marrón Puré de Papa Relleno de Pan de Maíz Verduras Corte del Chef Rollo Parker c/ Promise Salsa de Arándanos Tarta de Calabaza</p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>
<p><b>30</b></p> <p>Avena, Leche (2), Queso de Hebra, Jugo de Naranja-Piña Pan Integral c/Mantequilla de Maní (1) <u>y Jalea s/Azúcar</u> Sándwich de Pastel de Carne Ensalada de Jitomate y Cebolla Pan Integral (2) c/ Promise <u>Ensalada de Frutas de la Temporada</u> Pescado Mrs. Fridays c/Salsa Tártara Pilaf de Quinoa Brócoli Rollo Integral c/Promise Ensalada Ambrosia</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.

