



Menú de Alimentos Entregados en Casa DICIEMBRE 2020

Alignment Healthcare

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>Huevos Duros (2), Leche (2), Jugo de Naranja, <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Pollo c/ Ejotes y Jitomate Ensalada de Cuscús, Queso Parmesano y Chicharos <u>Rollo Integral c/Promise Mandarina</u> Filete de Cerdo c/ Salsa Polinesia Arroz Integral Rebanadas de Zanahoria Rollo Integral c/Promise Puré de Manzana</p>	<p>2</p> <p>Queso Cottage, Leche (2) Jugo de Naranja, Yogurt Bajo en Grasa <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Tailandesa de Res (Carne de Res en Cubos, Mezcla de Coles, Mezcla Primavera y Aderezo Tailandés) Ensalada de Arroz Confeti Galletas Saladas Integrales(2) <u>Peras Rebanadas</u> Quihé de Queso Suizo, Champiñones y Espinaca Camote Verduras Mixtas y Rollo Integral c/Promise Gelatina de Frutas s/Azúcar</p>	<p>3</p> <p>Cereal All Bran, Leche (2) Jugo Naranja-Piña, Yogurt Bajo en Grasa <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Verduras y Huevo Ensalada de Garbanzo y Calabacitas Rollo Integral c/ Promise <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Pavo Asado c/ Gravy Puré de Papa Chicharos y Carrots Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Manzana s/Azúcar</p>	<p>4</p> <p>Mini Bagel c/ Queso Crema, Leche (2) <u>Jugo de Naranja, Yogurt Bajo en Grasa</u> Tazón Mexicano de Pollo (Tiras de Pollo, Arroz, Elote, Frijoles y Tiras de Tortilla) <u>Natilla s/Azúcar</u> Lasaña Vegetariana Succotash <u>Mezcla Italiana de Verduras</u> Rollo Integral c/ Promise Trozos de Piña</p>
7	8	9	10	11
<p>Huevos Duros (2), Leche (2), Jugo Naranja-Piña, Yogurt Bajo en Grasa, <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Garbanzo Heart Healthy Espinaca <u>Rollo Integral c/ Promise Galleta s/Azúcar</u> Albóndigas c/ Salsa Fricassee Fideos de Huevo Verduras Mixtas Rollo Integral c/ Promise Naranja Fresca</p>	<p>Mini Muffin de Salvado, Leche (2), <u>Jugo de Naranja, Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pollo de la Casa Ensalada de Cuscús, Queso Parmesano y Chicharos <u>Rollo Integral c/ Promise Chabacanos en Conserva</u> Guiso de Cerdo c/ Salsa Verde Arroz a la Española Frijoles Pinto Tortilla de 4.5" Mezcla de Frutas Tropicales</p>	<p>Avena, Pasitas, Leche (2) Jugo de Naranja, Queso de Hebra, <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Cangrejo Ensalada de Mango y Frijol Negro Rollo Integral c/ Promise <u>Manzana Fresca</u> Pastel de Carne al Horno c/ Salsa Marrón Puré de Camote Brócoli Rollo Integral c/ Promise Gelatina de Frutas s/Azúcar</p>	<p>Queso Cottage, Leche (2) Jugo Naranja-Piña, <u>Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Provenzal de Atún Ensalada de Zanahoria y Pasitas Rollo Integral c/ Promise <u>Crujiente de Manzana s/Azúcar</u> Pescado al Horno c/ Salsa de Mango y Chipotle Arroz a la Cilantro Limón Medley de Frijoles Oregon Rollo Integral c/ Promise Mandarina</p>	<p>Cherrios Multigrano, Leche (2) <u>Jugo de Naranja, Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich de Pavo y Queso Suizo Pan Integral Ensalada de Col Mayonesa Ambrosia Pollo c/ Salsa Brunswick Papitas Baby Baker Espinaca Rollo Integral c/ Promise Natilla s/Azúcar</p>
14	15	16	17	18
<p>Huevos Duros (2), Queso de Hebra Leche (2), Jugo de Naranja, <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Carne de Res, Mango y Cebada Ensalada de Pasta Tricolor Rollo Integral c/Promise <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> Chow Mein de Pollo Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Chabacanos en Conserva</p>	<p>Queso Cottage, Leche (2) Cóctel de Frutas <u>Muffin de Arándanos c/ Promise</u> Ensalada Picada a la Mexicana Rollo Integral c/ Promise <u>Mandarina</u> Estofado de Cerdo c/ Salsa Marrón Puré de Papa Verduras Mixtas Rebanadas de Zanahoria Puré de Manzana</p>	<p>Cherrios Multigrano, Leche (2) Jugo Naranja-Piña, Yogurt Bajo en Grasa <u>Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Verduras y Huevo Ensalada de Elotes, Judías de Lima y Jitomate Rollo Integral c/Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Filete de Cerdo c/ Salsa de Pasitas Puré de Camote Brócoli Rollo Integral c/Promise Mezcla de Frutas Tropicales</p>	<p>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 de Mezcla 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 s/Azúcar</p>	<p>Avena, Leche (2) <u>Jugo Naranja-Piña</u> Pan Integral c/Mantequilla de Maní <u>y Jalea s/Azúcar</u> Rollo Mediterráneo de Pavo (Pavo Rebanado, Queso Feta, Espinaca y Hummus Untable) 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</p>

Contribución Voluntaria \$5.25 por día.

DAR VUELTA 



Menú de Alimentos Entregados en Casa DICIEMBRE 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
21	22	23	**24**	**25**
Cherrios Multigrano, Leche (2), Jugo de Naranja, <u><u>Yogurt Bajo en Grasa</u></u> <u>Ensalada Toscana de Atún y Alubias</u> <u>Ensalada de Calabacitas y Jitomate</u> <u>Rollo Integral c/ Promise Galleta s/Azúcar</u> <u>Pollo Cacciatore</u> <u>Fettucini</u> <u>Ejotes</u> <u>Rollo Integral c/ Promise</u> <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u>	Cereal All Bran <u>Leche(2),Jugo Naranja-Piña, Queso de Hebra</u> <u>Ensalada de Pollo al Curry</u> <u>Ensalada de Arroz Confeti</u> <u>Pan Integral (1) c/ Promise Mandarinas</u> <u>Pescado al Horno c/ Salsa Florentina</u> <u>Camote</u> <u>Brócoli</u> <u>Rollo Integral c/ Promise</u> <u>Pastel s/Azúcar</u>	<u>Queso Cottage, Leche (2)</u> <u>Trozos de Piña, Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> <u>Ensalada de Cangrejo, Elote y Jitomate Espinaca</u> <u>Ensalada de Quinoa Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> <u>Ravioles de Queso c/ Salsa Marinara Succotash</u> <u>Rebanadas de Zanahoria Palito de Pan (1)</u> <u>Ambrosia</u>	<u>"Celebración de las Fiestas"</u> <u>Avena,Queso de Hebra, Leche (2), Jugo de Naranja, Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> <u>Hamburguesa de Res en Bollo Integral c/ Mayonesa y Mostaza</u> <u>Ensalada de Col Cóctel de Frutas</u> <u>Pollo Cordon Bleu</u> <u>Pilaf de Arroz</u> <u>Verduras Corte del Chef</u> <u>Rollo Parker House c/Promise</u> <u>Pastel de Queso Individual</u>	
28	29	30	**31**	
<u>Avena, Leche (2)</u> <u>Jugo Naranja-Piña</u> <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> <u>Ensalada de Atún con Arándanos y Albahaca</u> <u>Ensalada de Zanahoria y Pasitas</u> <u>Rollo Integral c/ Promise Duraznos en Conserva</u> <u>Pollo Agríduelce</u> <u>Arroz Frito con Piña</u> <u>Mezcla Oriental de Verduras</u> <u>Rollo Integral c/ Promise</u> <u>Chabacanos en Conserva</u>	<u>Mini Bagel c/Queso Crema y Yogurt Bajo en Grasa</u> <u>Leche (2). Jugo de Naranja</u> <u>Tazón de Taco de Res</u> <u>(Carne de Res Molida, Frijoles Pinto, Elote, Queso Rallado, Tiras de Tortilla c/ Aderezo Cilantro Limón)</u> <u>Natilla s/Azúcar</u> <u>Pescado Mrs. Friday c/ Salsa Pesto</u> <u>Pilaf de Quinoa</u> <u>Rebanadas de Zanahoria</u> <u>Rollo Integral c/ Promise</u> <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u>	<u>Huevos Duros (2), Leche (2)</u> <u>Jugo de Naranja, Cereal All Bran</u> <u>Ensalada de Pollo c/ Ejotes y Jitomate</u> <u>Ensalada de Pepino y Frijoles de Ojos Negros</u> <u>Rollo Integral c/ Promise Manzana Fresca</u> <u>Carne de Res en Cubos c/ Salsa Burgundy</u> <u>Fideos de Huevo</u> <u>Mezcla Capri de Verduras</u> <u>Rollo Integral c/ Promise</u> <u>Galleta s/Azúcar</u>	<u>"Celebración de Año Nuevo"</u> <u>Queso Cottage, Leche (2)</u> <u>Trozos de Piña</u> <u>Mini Muffin de Salvado</u> <u>Ensalada Griega sobre Mezcla Primavera c/ Garbanzos, Tiras de Pollo y Vinagreta</u> <u>Jitomates Cherry</u> <u>Rollo Integral c/ Promise Puré de Manzana</u> <u>Estofado Sofocado en Cebolla y Salsa Marrón</u> <u>Puré de Papa</u> <u>Verduras Corte de Invierno</u> <u>Rollo Integral c/Promise</u> <u>Pastel Individual</u>	

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 excede 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.

