



Menú de Alimentos Entregados en Casa ENERO 2021

Alignment Healthcare

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
4	5	6	7	8 
<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 Southwest Ensalada de Pepino Rollo Integral c/ Promise <u>Gelatina de Frutas de Dieta</u> Albóndigas Marinara Pasta Fettuccini Rebenadas de Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Pastel s/Azúcar</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 Jitomate y Cebolla Morada Jitomates Cherry <u>Crujiente de Frutas s/Azúcar</u> Cerdo Vietnamita c/ Salsa de Limoncillo Pilaf de Arroz Brócoli Rollo Integral c/ Promise Naranja Fresca</p>	<p>Cheerios Multigrano Leche(2), Jugo de Naranja, Queso de Hebra <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Pasta c/ Calabacitas Butternut c/ Queso Feta Ensalada de Brócoli y Pimientos <u>Manzana Fresca</u> Filete Salisbury c/ Salsa de Champiñones Puré de Papa Mezcla Invernal de Verduras Rollo Integral c/ Promise Ambrosia</p>	<p>Mini Muffin de Salvado, Leche(2) <u>Jugo Naranja-Piña, Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich Abierto de Pastrami de Pavo y Queso en Pan Integral Mostaza, Mayonesa Ensalada de Elote, Frijol Mantequilla y Jitomate <u>Cóctel de Frutas</u> Tiras de Pollo c/ A la Salsa King Arroz Integral Verduras Mixtas Rollo Integral c/ Promise Mandarinas</p>	<p>Avena, Leche (2)  Jugo de Naranja Pan Integral c/Mantequilla de Maní <u>y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Mediterránea c/ Pollo y Queso Feta Ensalada Carrifruit Rollo Integral c/ Promise <u>Galletas s/ Azúcar</u> Estofado de Res Papitas Baby Baker Verduras Guisadas Rollo Integral c/ Promise Mezcla de Frutas Tropicales</p>
11	12	13	14	**15**
<p>Avena, Leche (2), Queso de Hebra, Jugo 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 Morada, Pan Integral (2) c/ Promise <u>Fruta Fresca de la Estación</u> Pescado al Horno c/ Salsa Pesto Pilaf de Arroz Salvaje Mezcla de Verduras Oregon Rollo Integral c/ Promise Ensalada Ambrosia</p>	<p>Huevos Duros (2) Leche (2), Jugo de Naranja, <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Pollo c/ Ejotes y Jitomate Ensalada de Cuscús, Queso Parmesano y Chícharos <u>Mandarinas</u> Lomo de Cerdo c/ Salsa Polinesia Arroz Integral Rebenadas de Zanahorias Rollo Integral c/ Promise Puré de Manzana</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 (Res en cubos, mezcla de col 3-Way, mezcla Primavera y aderezo tailandés) Ensalada de Arroz Confetti Galletas Saladas Integrales (2) <u>Rebanadas de Pera</u> Quiché de Queso Suizo, Champiñones y Espinaca, Camote Verduras Mixtas, Rollo Integral c/Promise Gelatina de Frutas s/Azúcar</p>	<p>All Bran Cereal, 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 Garbanzos y Calabacitas Rollo Integral c/ Promise <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Pavo Asado c/ Salsa Puré de Papa Chícharos y Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Frutas s/Azúcar</p>	<p>"Celebración del Día de MLK" Mini Bagel c/ Queso Crema, Leche (2) <u>Jugo de Naranja, Yogurt Bajo en Grasa</u> Tazón de Pollo a la Mexicana (Tiras de Pollo, Arroz, Elote, Frijol y Tiras de Tortilla) <u>Natilla s/ Azúcar</u> McRib a la BBQ Frijoles Cocidos Col Forrajera Tarta de Manzana</p>

Contribución Voluntaria \$5.25 al día.





Menú de Alimentos Entregados en Casa ENERO 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18	19	20	21	22
	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 Chícharos Rollo Integral c/ Promise <u>Chabacanos en Conserva</u> Cerdo Deshebrado c/ Salsa Verde Arroz a la Española Frijoles Pinto Tortilla 4.5" Mezcla de Frutas Tropicales	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 Frijol Negro y Mango 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	Huevos Duros (2), Leche (2), Jugo Naranja-Piña, Yogurt Bajo en Grasa, <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Provenzal de Atún Ensalada de Pepino Rollo Integral c/ Promise <u>Crujiente de Frutas s/Azúcar</u> Pimiento Relleno Frijoles Pinto Rebenadas de Zanahorias Rollo Integral c/ Promise Mandarinas	Cheerios Multigrano, Leche (2) <u>Jugo de Naranja, Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich de Pavo y Queso Suizo Pan Integral Ensalada de Col Mayonesa <u>Ambrosia</u> Pollo c/ Salsa Brunswick Papitas Baby Baker Espinaca Rollo Integral c/ Promise Natilla s/ Azúcar
25	26	27	28	29
Huevos Duros (2), Queso de Hebra Leche (2), Jugo de Naranja, <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Carne, Cebada y Mango Ensalad de Pasta Tricolor 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>Muffin de Arándanos c/ Promise</u> Ensalada Picada a la Mexicana Rollo Integral c/ Promise <u>Mandarinas</u> Estofado de Pavo c/ Salsa Marrón Puré de Papa Verduras Mixtas Rebenadas de Zanahorias Puré de Manzana	Cheerios Multigrano, Leche (2) Jugo 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/ Raisin Sauce 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 de Mango Chipotle Arroz a la Cilantro Limón Verduras Mixtas Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Frutas s/ Azúcar	Avena, Leche (2), Jugo Naranja-Piña Pan Integral c/Mantequilla de Maní <u>y Jalea s/Azúcar</u> Rollo de Pavo a la Mediterránea (Pavo Rebanado, Queso Feta, Espinaca y Hummus) Ensalada de Brócoli y Pimiento Tortilla de Harina 10" <u>Manzana Fresca</u> Cacerola de Calabacitas y Elote Frijoles Pinto, Espinaca Rollo Integral c/Promise Ensalada Ambrosia

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.

