



Menú de Alimentos Entregados en Casa - FEBRERO 2021

Alignment Healthcare

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Cheerios Multigrano, Leche (2), Jugo de Naranja, <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Atún a la Toscana y Ensalada de Alubias Ensalada de Calabacitas y Jitomate Rollo Integral c/ Promise <u>Galleta s/Azúcar</u> Pollo a la Cacciatore Fettuccini Ejotes Rollo Integral c/ Promise Mezcla de Frutas Tropicales	Cereal All Bran Leche(2),Jugo Naranja Piña, <u>Queso de Hebra</u> Ensalada de Pollo al Curry Ensalada de Arroz Confeti Pan Integral (1) c/ Promise <u>Mandarinas</u> Enchiladas de Res Arroz a la Española Brócoli Pastel s/Azúcar	Queso Cottage, Leche (2) Trozos de Piña, <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Cangrejo, Elote y Jitomate Espinaca Ensalada de Quínoa <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> Ravioles de Queso c/ Salsa Marinara Succotash Rebanadas de Zanahorias Palitos de Pan(1) Ambrosia	Avena, Queso de Hebra, Leche (2), Jugo de Naranja, <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Hamburguesa de Res sobre Bollo Integral c/ Mayonesa y Mostaza Ensalada California <u>Cóctel de Frutas</u> Cerdo Vietnamés con Piña y Curry Fideos de Huevo Mezcla Oriental de Verduras Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Manzana de Dieta	Huevos Duros (2), Leche (2),Jugo de Naranja, <u>Mini Muffin c/Promise y Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Balsámica de Pollo y Pasta Rollo Integral c/ Promise <u>Manzana Fresca</u> Goulash de Res Camote Mezcla Invernal de Verduras Peras en Conserva
8	9	10	11	**12**
Avena, Leche (2) Jugo Naranja-Piña <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Atún con Arándanos y Albahaca Ensalada de Zanahoria y Pasitas Rollo Integral c/ Promise <u>Duraznos en Conserva</u> Pollo Agridulce Arroz Frito c/ 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, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado, Tiras de Tortilla c/ Aderezo Cilandro Limón) <u>Natilla s/Azúcar</u> Pescado Mrs, Fridays c/ Salsa Tártara Pilaf de Quínoa Rebanadas de Zanahorias Rollo Integral c/ Promise Mezcla de Frutas Tropicales	Huevos Duros (2), Leche (2) <u>Jugo de Naranja, Cereal All Bran</u> Pollo c/ Ensalada de Ejotes y Jitomate Ensalada de Pepino y Frijoles de Ojos Negros Rollo Integral c/ Promise <u>Manzana Fresca</u> Res Burgandy Fideos de Huevo Mezcla Capri de Verduras Rollo Integral c/ Promise Galleta s/Azúcar	Queso Cottage, Leche (2) Trozos de Piña <u>Mini Muffin de Salvado</u> Ensalada Griega sobre Mezcla Primavera c/Garbanzos, Pollo Deshebrado, Mezcla Primavera y 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	"Celebración del Día de San Valentín" 1 Rebanada de Queso Suizo Leche (2), Jugo de Naranja, <u>Pan Integral c/ Promise</u> Rollo de Pavo (Rebanadas de Pavo, Pimiento Rojo, Mezcla Primavera y Aderezo Ranch) Ensalada Tres Hermanas Tortilla de Harina de 10" <u>Ensalada Ambrosia</u> Col Rellena Puré de Papa Mezcla de Verduras Corte del Chef Rollo Integral c/Promise Rebanada Individual de Cheesecake
15	**16**	17	18	19
Presidents' Day	"Celebración del Día del Presidente" Queso Cottage, Leche (2) Trozos de Piña <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Hamburguesa de Res sobre Bollo Integral c/ Mayonesa y Mostaza Ensalada de Jitomate y Cebolla Morada Jitomates Cherry <u>Crujiente de Manzana</u> Roastbeef c/ Salsa de Champiñones Papa al Horno c/ Crema Ácida Rebanada Individual de Pastel Rollo Integral c/Promise Rebanada Individual de Pastel	Cheerios Multigrano Leche(2),Jugo de Naranja, Queso de Hebra <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Pasta de Calabaza Butternut c/ Queso Feta Ensalada de Brócoli y Pimiento <u>Manzana Fresca</u> Filete Salisbury c/ Salsa de Champiñones Puré de Camote Mezcla Invernal de Verduras Rollo Integral c/ Promise Ambrosia	Mini Muffin de Salvado, Leche(2) <u>Jugo Naranja-Piña, Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich Abierto de Pastrami de Pavo y Queso sobre Pan Integral Mostaza, Mayonesa Ensalada de Elote, Habas y Jitomate <u>Cóctel de Frutas</u> Tiras de Pollo c/ Salsa A la King Arroz Integral Verduras Mixtas Rollo Integral c/ Promise Mandarinas	Avena, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/Manteguilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Mediterránea c/ Pollo, Queso Feta y Quínoa Ensalada Carrifruit Rollo Integral c/ Promise <u>Galleta s/Azúcar</u> Estofado de Carne Papitas Baby Baker Verduras Guisadas Rollo Integral c/ Promise Mezcla de Frutas Tropicales

Contribución Voluntaria \$5.25 al día.



Menú de Alimentos Entregados en Casa - FEBRERO 2021

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Avena, Leche (2), Queso de Hebra, Jugo Naranja-Piña Pan Integral c/Mantequilla de Maní (1) <u>v Jalea s/Azúcar</u> Sándwich de Albóndiga Ensalada de Jitomate y Cebolla Morada, Pan Integral (2) c/ Promise <u>Ensalada de Fruta Fresca</u> Pescado al Horno c/ Salsa Pesto Pilaf de Arroz Salvaje Mezcla Oregon de Verduras Rollo Integral c/ Promise Ensalada Ambrosia	Huevos Duros (2) Leche (2), Jugo de Naranja, <u>Pan Integral c/ Promise v Jalea s/Azúcar</u> Pollo c/ Ejotes y Jitomate Ensalada de Cuscús, Parmesano y Chicharo <u>Mandarinas</u> Lomo de Cerdo c/ Salsa Polinesia Arroz Integral Rebanadas de Zanahorias Rollo Integral c/ Promise Puré de Manzana	Queso Cottage, Leche (2) Jugo de Naranja, <u>Pan Integral c/ Promise v Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Tailandesa de Res (Res en Cubos, Mezcla de Coles 3-Way, Mezcla Primavera y Aderezo Tailandés) Ensalada de Arroz Confeti 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	Cereal All Bran, Leche (2) Jugo Naranja-Piña, Yogurt Bajo en Grasa <u>Pan Integral c/ Promise v Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Huevo y Verduras Ensalada de Garbanzo y Calabacitas Rollo Integral c/ Promise <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Pavo Asado c/ Salsa Puré de Papa Chicharos y Zanahorias Rollo Integral c/ Promise y Salsa de Arándanos Crujiente de Manzana	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> Lasaña Vegetariana Succotash Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral c/ Promise Trozos de Piña

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.

