

Menú de Alimentos Entregados en Casa – Mayo 2021

Alignment Healthcare

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	**5**	6	7
<p>Queso Cottage Leche y Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Pollo y Arándanos Ensalada de Quínoa Pan Pita Integral c/ Promise <u>Natilla s/Azúcar</u> Pescado Mrs. Friday c/ Salsa Tártara Papitas Baby Asadas Verduras Mixtas Rollo Integral c/ Promise Mandarinas</p>	<p>Avena Leche y Jugo de Naranja-Piña Pan Integral c/ Mantequilla de Maní <u>Yogurt Bajo en Azúcar</u> Ensalada Griega de Garbanzo c/ Roast Beef Ensalada California Rollo Integral c/ Promise <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> Macarrones con Queso Jitomates Guisados Brócoli Rollo Integral c/ Promise Ambrosia</p>	<p>“Cinco de Mayo” Mini Bagel y Queso Crema Leche y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Huevo y Verduras Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Pan Integral c/ Promise <u>Mezcla Tropical de Frutas</u> Enchiladas de Queso c/ Salsa Arroz a la Española Frijoles Pinto Galletas Horneadas s/Azúcar</p>	<p>Cheerios Multigrano Leche y Jugo de Naranja-Piña Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada del Chef (Cuadritos de Pavo, Huevo, Pimiento, Queso Rallado, Zanahoria y Vinagreta de Limón) Ensalada Mixta 3 Way Rollo Integral c/ Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Chili Jardinera c/ Frijoles Kidney Chícharos Panecillo de Elote c/ Promise Chabacanos en Conserva</p>	<p>Huevos Duros Leche y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Atún y Estragón Ensalada de Brócoli y Pimiento Rollo Integral c/ Promise <u>Pastel s/Azúcar</u> Fajitas de Pollo Arroz a la Española Frijoles Pinto Trozos de Piña</p>
10	11	12	13	14
<p>“Celebración del Día de las Madres” Avena Leche y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Hamburguesa en Bollo Integral c/ Lechuga Mayonesa y Mostaza Ensalada de Col <u>Mezcla Tropical de Frutas</u> Pollo Cordon Bleu Pilaf de Arroz Verduras Corte del Chef Rollo Integral c/ Promise Pastel Variado (Dieta: Fruta Fresca)</p>	<p>Mini Bagel y Queso Crema Leche y Jugo de Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Cangrejo, Elote y Jitomate Ensalada de Cuscús c/ Parmesano y Chícharos Rollo Integral c/ Promise <u>Duraznos en Conserva</u> Cazuela de Enchilada de Res Arroz a la Mexicana Elote Natilla de Huevo s/Azúcar</p>	<p>Huevos Duros Leche y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich de Jamón de Pavo y Queso Ensalada de Zanahoria y Pasas Pan Integral c/ Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Lomo de Cerdo c/Salsa de Pasas Puré de Papa Mezcla Capri de Verduras Rollo Integral c/ Promise Trozos de Piña</p>	<p>Queso Cottage Leche y Chabacanos en Conserva <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Ensalada de Gelatina Sunshine s/Azúcar <u>Ambrosia</u> Res c/ Salsa Stroganoff Pilaf de Quínoa Brócoli Fruta Fresca</p>	<p>Cereal All Bran Leche y Jugo de Naranja-Piña <u>Pan Integral c/ Mantequilla de Maní</u> Pasta c/ Calabaza Butternut y Queso Feta Ensalada Harvest de Arándanos c/ Almendras Rollo Integral c/ Promise <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> Pechuga de Pollo c/ Salsa Hawaiana Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Pan Integral c/ Promise Mandarina</p>
17	18	19	20	21
<p>Mini Bagel y Queso Crema <u>Leche y Jugo de Naranja</u> Rollo de Pavo (Pavo Rebanado, Pimientos, Mezcla Primavera y Aderezo Ranch) Cuscús y Verduras Tortilla 10” <u>Manzana Fresca</u> Res c/ Salsa Burgundy Fettuccini Chícharos y Zanahorias Ambrosia</p>	<p>Huevos Duros Leche y Jugo de Naranja-Piña <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Mexicana de Atún c/ Elote Ensalada de 3-Frijoles c/ Vinagreta de Limón Rollo Integral c/ Promise <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> Pechuga de Pollo Vietnamita c/ Salsa de Curry y Piña Arroz Integral Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral c/ Promise Pudín s/Azúcar</p>	<p>Cereal All Bran Leche y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Taco de Res (Carne Deshebrada, Frijoles Pinto, Elote, Queso Rallado y Tiras de Tortilla) <u>Pastel s/Azúcar</u> Albóndigas c/ Salsa Sueca Camote al Horno Mezcla de Frijoles Oregon Rollo Integral c/ Promise Mezcla Tropical de Frutas</p>	<p>Queso Cottage Leche y Trozos de Piña <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Sándwich Abierto de Pastrami c/ Queso Jack sobre Pan Integral Ensalada de Cebada c/ Aderezo de Mango Mayonesa <u>Peras en Conserva</u> Pescado al Horno c/ Salsa Savory de Jitomate Papas Asadas Mezcla California de Verduras Pan Integral c/ Promise Mandarina</p>	<p>Avena Leche y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Mantequilla de Maní <u>Yogurt Bajo en Azúcar</u> Pasta de Mariposas Arcoiris c/ Tiras de Pollo Ensalada de Jitomate y Calabacita <u>Chabacanos en Conserva</u> Cerdo en Salsa Verde Frijoles Pinto Rebanadas de Zanahoria Tortilla Natilla s/Azúcar</p>

Contribución Voluntaria \$5.25 al día.





Menú de Alimentos Entregados en Casa – Mayo 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
24 Huevo Duro Leche y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Hamburguesa de Pavo en Bollo de Hamburguesa c/ Mayonesa y Mostaza Ensalada de Zanahoria y Pasas Mezcla Tropical de Frutas Pollo Kung Pao c/ Salsa Kung Pao Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Pudín s/Azúcar	25 Queso Cottage Leche y Duraznos en Conserva Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar Ensalada Mediterránea de Quinoa c/ Pollo y Queso Feta Ensalada de Jitomate y Cebolla Morada Rollo Integral c/ Promise Trozos de Piña Cazuela de Calabacitas, Verduras Mixtas y Huevo Orzo c/ Verduras Brócoli Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Manzana s/Azúcar	26 Cereal All Bran Leche y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Mantequilla de Maní Ensalada de Cangrejo y Pasta Ensalada de Quinoa, Elote, Mango y Jitomate Rollo Integral c/ Promise Ambrosia Pastel de Carne al Horno c/ Salsa Marrón Puré de Papa Espinaca Rollo Integral c/ Promise Fruta Fresca	27 Mini Bagel y Queso Crema Leche y Jugo de Naranja-Piña Yogurt Bajo en Grasa Ensalada del Chef (Cuadritos de Pavo, Huevo, Pimiento, Queso Rallado, Zanahoria y Vinagreta de Limón) Ensalada Mixta 3 Way Rollo Integral c/ Promise Pastel s/Azúcar Patas de Pollo Camote Chicharos Rollo Integral c/ Promise Gelatina de Frutas s/Azúcar	**28** “Celebración Memorial Day o Día de los Caídos” Cheerios Multigrano Leche y Mezcla Tropical de Frutas Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar Ensalada de Pollo de la Casa Ensalada de Garbanzo y Calabacitas Pan Integral c/ Promise Mandarina McRib a la BBQ Puré de Papa Rebanadas de Zanahoria Rollo Integral c/Promise Brownie de Chocolate
31 				

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.