



### Menú de Alimentos Entregados en Casa Noviembre 2021

Alignment Healthcare

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>1</b></p> <p>Mini Bagel Queso Crema <u>Leche (2) y Jugo de Naranja</u> Rollo de Pavo (Pavo Rebanado, Pimiento, Mezcla Primavera y Aderezo Ranch) Cuscús y Verduras Tortilla <u>Manzana Fresca</u> Ternera en Cubos Braseada c/ Salsa Burgundy Pasta Fettuccini Chícharos y Zanahoria Ambrosia</p>	<p><b>2</b></p> <p>Huevos Duros (2) Leche (2) y Jugo de Naranja Piña <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Atún a la Mexicana 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/ Curry y Salsa de Piña Arroz Integral Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral c/ Promise Pudín s/Azúcar</p>	<p><b>3</b></p> <p>Cereal All Bran Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Taco de Res (Carne Desmenuzada, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado y Aderezo Cilantro Limón) Ensalada Mezcla Primavera Tiras de Tortilla <u>Pastel s/Azúcar</u> Albondigas de Pollo c/ Salsa Sueca Camote al Horno Mezcla de Frijoles Oregon Rollo Integral c/ Promise Mezcla de Frutas Tropicales</p>	<p><b>4</b></p> <p>Queso Cottage Leche (2) y Piña en Trozos <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Sándwich Abierto de Pastrami y Queso Jack Pan Integral Ensalada de Cebada con Aderezo de Mango Mayonesa <u>Rebanadas de Pera</u> Pescado al Horno c/ Salsa Savory de Jitomate Papas Asadas Mezcla California de Verduras Pan Integral c/ Promise Mandarina</p>	<p><b>5</b></p> <p>Avena Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Mantequilla de Maní <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Pasta de Corbatas c/ Tiras de Pollo Ensalada de Jitomate y Calabacitas <u>Rebanadas de Chabacano</u> Cerdo en Chile Verde c/ Salsa Verde Frijoles Pinto Rebanadas de Zanahoria Tortilla Natilla s/Azúcar</p>
<p><b>8</b></p> <p>Huevos Duros (2) Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Carne de Hamburguesa de Pavo Ensalada de Zanahoria y Pasas Bollo de Hamburguesa Mayonesa y Mostaza <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Pollo Kung Pao (Tiras de Pollo c/ Salsa Kung Pao) Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Pudín s/Azúcar</p>	<p><b>9</b></p> <p>Queso Cottage Leche (2) y Rebanadas de Durazno <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Mediterránea de Quinoa c/ Pollo y Queso Feta Ensalada de Jitomate y Cebolla Morada Rollo Integral c/ Promise <u>Piña en Trozos</u> Guisado de Beruras Mixtas, Calabacitas y Huevo Orzo c/ Verduras Brócoli Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Manzana s/Azúcar</p>	<p><b>**10**</b></p> <p><b>“Celebración del Día de los Veteranos”</b></p> <p>Cereal All Bran Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/Mantequilla Maní</u> Ensalada de Cangrejo y Pasta Ensalada de Quinoa, Elote, Mango y Jitomate Rollo Integral c/ Promise <u>Ambrosia</u> Asado de Pavo c/ Salsa Marrón Puré de Papa Verduras Corte de Chef Rollo Integral c/ Promise Pastel Red Velvet</p>	<p><b>11</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>Cheerios Multigrano Leche (2) y Mezcla de Frutas Tropicales <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Pollo de la Casa Ensalada de Garbanzo y Calabacitas Pan Integral c/ Promise <u>Mandarina</u> Lomo de Cerdo c/ Salsa de Chipotle y Mango Arroz a la Española Mezcla de Frijoles Oregon Rollo Integral c/ Promise Natilla s/Azúcar</p>
<p><b>15</b></p> <p>Cereal All Bran Queso de Hebra Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea</u> Ensalada Provenzal de Atún Ensalada Mediterránea de Garbanzo Pan Integral c/ Promise <u>Ambrosia</u> Pechuga de Pavo Asada c/ Salsa de Pavo Camote Brócoli Salsa de Arándanos Rollo Integral c/ Promise Pudín s/Azúcar</p>	<p><b>16</b></p> <p>Avena Leche (2) y Jugo de Naranja Piña Pan Integral c/ Mantequilla de Maní <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Tacos de Carne de Res (Carne Desmenuzada, Frijoles Pintos, Maíz y Queso Rallado) Tiras de Tortilla Salsa <u>Natilla s/Azúcar</u> Pescado al Horno c/ Salsa Agridulce Arroz Integral Frito Chícharos y Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Naranja Fresca</p>	<p><b>17</b></p> <p>Huevos Duros (2) Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Tailandesa de Pollo (Tiras de Pollo, Col 3 Way, Ensalada Mezcla Primavera y Aderezo Asiático) Ensalada Carrifruit Rollo Integral c/ Promise <u>Crujiente de Manzana s/Azúcar</u> Cerdo Deshebrado c/ Salsa Chipotle BBQ Elote, Mezcla Capri de Verduras Rollo Integral c/ Promise Gelatina de Frutas s/Azúcar</p>	<p><b>18</b></p> <p>Mini Bagel Queso Crema Leche (2) y Jugo de Naranja Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich Sub (Jamón de Pavo, Pavo, Queso, Ensalada Mezcla Primavera, Mayonesa y Mostaza) Ensalada de Betabel y Naranja Rollo Francés <u>Piña en Trozos</u> Ravioles de Queso c/ Salsa Marinara Zanahorias, Mezcla Italiana de Verduras Palito de Pan c/ Promise Pastel s/Azúcar</p>	<p><b>19</b></p> <p>Queso Cottage Leche (2) y Cóctel de Frutas <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Balsámica de Pollo y Pasta Ensalada de Frijol Negro y Mango <u>Manzana Fresca</u> Chili con Carne Papa al Horno (Queso Rallado y Brócoli en Trozos) Mezcla California de Verduras Mezcla de Frutas Tropicales</p>

Contribución Voluntaria \$5.25 al día.

DAR VUELTA





## Menú de Alimentos Entregados en Casa Noviembre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>22</b> Queso Cottage Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Res y Cebada c/ Aderezo de Mango Ensalada de Jitomate y Pepino Galletas Saladas Integrales (2) <u>Pastel s/Azúcar</u> Lomo de Cerdo c/ Salsa Glaseada de Chabacano Camote Brócoli Rollo Integral c/ Promise 50/50 Whip s/Azúcar	<b>23</b> Huevos Duros (2) Leche (2) y Jugo de Naranja Piña Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Pavo Mediterráneo (Rebanadas de Pavo, Queso Suizo y Mezcla Primavera) Ensalada Tri-Color Pan Integral, Hummus <u>Mandarina</u> Chili de Verduras c/Cebolla Picada y Queso Mezcla Capri de Verduras Pastelito de Pan de Maíz c/ Promise Ambrosia	<b>**24**</b> <b>"Celebración del Día de Acción de Gracias"</b> Avena Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Ensalada de Betabel y Naranja <u>Piña en Trozos</u> Pavo Asado c/ Salsa de Pavo Relleno de Pan de Maíz Camote con Malvadiscos Rollo Parkerhouse c/ Promise Salsa de Arandanos Pastel de Pan de Calabaza Glaseado	<b>25</b> 	<b>26</b> 
<b>29</b> Queso Cottage Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Pollo y Arándanos Ensalada de Quinoa Pan Pita Integral c/ Promise <u>Natilla s/Azúcar</u> Pescado Mrs. Friday's c/ Salsa Tártara Papitas Baby Asadas Mezcla de Verduras Mixtas Rollo Integral c/ Promise Mandarina	<b>30</b> Avena Leche (2) y Jugo de Naranja Piña Pan Integral c/ Mantequilla de Maní <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Griega de Garbanzo (Garbanzo y Roast Beef) Ensalada California Rollo Integral c/ Promise <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> Macarrones c/Queso Jitomates Guisados, Brócoli Rollo Integral c/ Promise 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.

