



### Menú de Alimentos Entregados en Casa Febrero 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>**1**</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>"Celebración del Año Nuevo Chino"</b> Cheerios Multigrano Leche (2) y Jugo de Naranja Yogurt Bajo en Grasa <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Pollo con Nueces Ensalada Mezcla Primavera Pan Integral c/ Promise <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> Lomo de Cerdo c/ Salsa Agridulce Rollo de Huevo Fideos Chow Mein Brócoli y Coliflor Gelatina de Mandarina s/Azúcar c/ Galleta de la Fortuna	Huevo Duro Cereal All Bran <u>Leche (2) y Jugo Naranja Piña</u> Ensalada Picada Mexicana Ensalada de Frijol Negro y Mango Rollo Integral c/ Promise <u>Crujiente de Manzana s/Azúcar</u> Cazuela de Fideos c/Atún Col Rizada Mezcla Capri de Verduras Trozos de Piña	Queso Cottage Leche (2) y Mezcla de Frutas Tropicales <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Tailandesa de Res (Carne de Res Rebanada, Col 3 Way, Mezcla Primavera y Aderezo Asiático) Pepino Marinado a la Asiática Galletas Saladas Integrales (2) Promise <u>Natilla s/Azúcar</u> Quiché de Ricotta, Chicharos y Brócoli Quiche Papitas Baby al Horno Mezcla de Frijoles Oregon Mini Muffin de Salvado c/ Promise Mezcla de Frutas Tropicales	Mini Bagel y Queso Crema Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Verduras Healthy c/ Pollo Deshebrado Ensalada de Betabel y Naranja Rollo Integral c/ Promise <u>Ambrosia</u> Pavo Asado c/ Salsa de Pavo Puré de Papa Ejotes Rollo Integral c/ Promise Galletas s/Azúcar
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Queso Cottage Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Fiesta de Pollo Ensalada de Jitomate y Calabacitas Mayonesa Mostaza <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Raviolos de Queso c/ Salsa Marinara Brócoli Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Pera s/Azúcar	Huevo Duro Yogurt Bajo en Grasa Leche (2) y Jugo Naranja Piña <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Pasta de Calabaza Butternut c/ Queso Feta Ensalada de Chicharos Mini Muffin de Elote c/ Promise <u>Mandarina</u> Asado de Pavo c/ Salsa Marrón Puré de Papa Brócoli Pan Integral c/ Promise Natilla s/Azúcar	Avena Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral <u>c/ Manteguilla de Mani y Jalea s/Azúcar</u> Rollo de Pavo y Humus Mezcla Primavera Ensalada Fiesta de Elote Tortilla 8" <u>Galletas s/Azúcar</u> Carne de Res Braseada en Cubos c/ Salsa Burgundy Camote Ejotes Ambrosia	All Bran Yogurt Bajo en Grasa <u>Leche (2) y Jugo Naranja Piña</u> Pollo de Invierno c/ Cítricos y Apio Ensalada de Quinoa Pan Integral Promise <u>Naranja</u> Pastel de Carne al Horno c/Salsa de Champiñones Espinaca Rollo Integral c/ Promise Trozos de Piña	Bagel y Queso Crema Yogurt Bajo en Grasa <u>Leche (2) y Jugo de Naranja</u> Ensalada de Res y Cebada c/ Aderezo de Mango Ensalada Mezcla Invernal Pan Integral c/ Promise <u>Pastel s/Azúcar</u> Tiras de Pollo c/ Salsa Florentina Arroz Integral Verduras Mixtas Rollo Integral c/ Promise Manzana Fresca
<b>**14**</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>"Celebración del Día de San Valentín"</b> Huevo Duro, Palito de Mozzarella Bajo en Grasa, Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Toscana de Atún c/ Alubias Ensalada de Brócoli y Pimiento Rollo Integral c/ Promise <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> Col Rellena Puré de Papa Mezcla de Verduras Corte del Chef Rollo Integral c/ Promise Pastel de Queso IW Fruta Fresca de Dieta	Avena Leche (2) y Jugo Naranja Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada del Chef (Pavo Rebanado, Huevo Duro Rebanado, Queso Suizo, Pimiento, Zanahoria y Vinagreta de limón) Ensalada Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Carne de Res c/Salsa Boloñesa Pasta Penne Mezcla Italiana de Verduras Queso Parmesano Trozos de Piña	Queso Cottage Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral <u>c/ Manteguilla de Mani y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Pollo al Curry Ensalada de Arroz Confetti <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Frittata de Pimiento Rojo Calabacitas y Queso Cheddar Elote Espinaca Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Manzana	Cheerios Multigrano Leche (2) y Jugo Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich Slider (Pavo Rebanado, Queso Suizo, y Mezcla Primavera) Ensalada de Calabaza Butternut c/ Farro Rollo Integral c/ Promise <u>Naranja</u> Pescado al Horno c/ Salsa Pesto Pilaf de Arroz Rebanadas de Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Duraznos en Cubos	Bagel Queso Crema Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Garbanzo Heart Healthy Ensalada de Jitomate y Calabacitas <u>Mandarina</u> Lomo de Cerdo c/ Salsa de Miel y Mostaza Camote Chicharos y Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Manzana Fresca

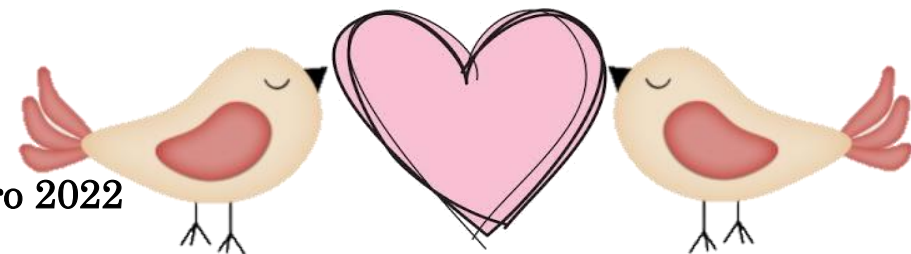
Contribución Voluntaria \$5.25 al día.



# February



## Menú de Alimentos Entregados en Casa Febrero 2022



LUNES 21	MARTES **22**	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
	<p><b>"Celebración del Día del Presidente"</b>                      Huevo Duro                      Leche (2) y Jugo Naranja-Piña                      Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar                      Ensalada de Atún y Albahaca con Arándanos                      Ensalada de Elote, Alubia y Jitomate                      Pan Integral c/ Promise                      Pudín s/Azúcar                      Roast Beef c/ Salsa de Champiñones                      Papa al Horno c/ Crema Ácida                      Mezcla de Verduras Corte del Chef                      Rollo Integral c/ Promise                      Pastel IW                      Fruta Fresca de Dieta</p>	<p>Mini Bagel                      Queso Crema                      Leche (2) y Jugo de Naranja                      Yogurt Bajo en Grasa                      Ensalada de Verduras y Huevo                      Ensalada de Zanahoria y Pasas                      Rollo Integral c/ Promise                      Mezcla de Frutas Tropicales                      Cerdo en Chile c/ Salsa Verde                      Ensalada de Frijol Negro y Elote                      Zanahoria                      Tortilla                      Promise                      Natilla de Huevo S/Azúcar</p>	<p>Avena                      Mini Caja de Pasas                      Leche (2) y Jugo Naranja-Piña                      Ensalada de Taco de Res                      (Carne Molida de Res, Frijol Pinto, Elote y Queso)                      Ensalada de Gelatina Sunshine s/Azúcar                      Tiras de Tortilla                      Aderezo Cilantro Limón                      Trozos de Piña                      Tiras de Pollo Vietnamita al Limoncillo                      c/ Salsa de Limoncillo                      Arroz Jazmín                      Mezcla Oriental de Verduras                      Rollo Integral c/ Promise                      Galletas s/Azúcar</p>	<p>All Bran                      Leche (2) y Jugo de Naranja                      Pan Integral c/ Mantequilla de Mani y Jalea s/Azúcar                      Yogurt Bajo en Grasa                      Ensalada de Pollo y Cuscús                      Jitomate y Pimiento Verde                      Crujiente de Manzana                      Quiché de Espinaca, Champiñones y Queso                      Papitas Asadas Baby                      Mezcla Capri de Verduras                      Rollo Integral c/ Promise                      Ambrosia</p>
<p>28</p> <p>Cheerios Multigrano                      Leche (2) y Jugo Naranja-Piña                      Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar                      Ensalada de Pollo y Cilantro                      Ensalada Mexicana de Arroz                      Rollo Integral c/ Promise                      Natilla s/Azúcar                      Estofado de Res c/ Salsa de Estofado                      Papitas Baby                      Monedas de Zanahoria                      Mufin de Pan de Elote c/ Promise                      Gelatina de Frutas s/Azúcar</p>				

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.