








Alignment Healthcare

Menu de Almuerzo Senior November 2018

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
			1	2
		<p>Donativo Sugerido - \$3.00</p> <p>Costo de los Alimentos para Menores de 60 años - \$5.00</p>	<p>Sopa Marroquí de Lentejas y Verduras</p> <p>Galletas Soda Integrales Sin Azúcar</p> <p>Sándwich de Ensalada de Huevo</p> <p>Ensalada de Pepino y Frijoles Black Eyed Rollo</p> <p>Helado Sin Azúcar</p> <p>Dieta: Chabacanos</p>	<p>Pollo con Papas, Chicharos en Salsa de Curry y Coco</p> <p>Mezcla Oriental de Verduras</p> <p>Ensalada de Pepinos</p> <p>Gelatina de Frutas Sin Azúcar</p>
5	6	7	8	**9
<p>Sopa de Crema de Espinacas</p> <p>Galletas Soda Integrales Sin Azúcar</p> <p>Sándwich de Pavo</p> <p>Lechuga y Jitomate</p> <p>Ensalada de Pasta de Corbatas</p> <p>Pan Integral (2 piezas)</p> <p>Fruta Fresca</p>	<p>Macarrones con Queso</p> <p>Jitomate Cocidos / Crutones</p> <p>Mezcla de Ensalada 50/50</p> <p>Aderezo Italiano</p> <p>Mandarinas</p>	<p>Cacerola de Fiesta Mexicana</p> <p>Arroz a la Española</p> <p>Frijoles Pintos</p> <p>Salsa</p> <p>Melón</p>	<p>Pescado Ms. Friday / Salsa Tártara</p> <p>Camote</p> <p>Chicharos y Zanahorias</p> <p>Pudín de Plátano</p> <p>Dieta: Pudín de Plátano</p>	<p>Lunch del Día de los Veteranos</p> <p>Roast Beef con Salsa</p> <p>Papa al Horno / Crema Ácida</p> <p>Mezcla Chef Cut</p> <p>Tarta de Manzana y Helado</p> <p>Dieta: Melón</p>
12	13	14	15	**16
	<p>Sopa de Calabaza,</p> <p>Galletas Saladas SF,</p> <p>Ensalada de Cuscus,</p> <p>Guisantes, Zanahorias y Parmesano con Pollo Rallado,</p> <p>Rollo de Cena Integral,</p> <p>Promise, Ambrosia</p>	<p>Florentina de Pollo</p> <p>Orzo de Limón</p> <p>Mezcla Italiana</p> <p>Jugo de Naranja-Piña</p> <p>Famosas Galletas Amos</p> <p>Dieta: Limón Sin Azúcar</p>	<p>Ensalada Mediterránea de Atún sobre Ensalada 50/50</p> <p>Ensalada de Jitomate y Calabacitas</p> <p>Pan Integral (1 pieza)</p> <p>Tarta de Frutas Surtidas</p> <p>Dieta: Hojuelas de Manzana Sin Azúcar</p>	<p>Celebración del Día de Acción de Gracias</p> <p>Pavo Asado con Salsa</p> <p>Relleno de Pan de Elote</p> <p>Puré de Papa</p> <p>Ejotes / Almendras</p> <p>Tarta de Calabaza y Cubierta</p> <p>Salsa de Arándanos</p>
19	20	**21	22	23
<p>Calabaza Butternut y Pasta Con Queso de Cabra</p> <p>Tiras de Roast Beef</p> <p>Ensalada de Brócoli y Pimiento</p> <p>Mini Panquecito</p> <p>Biscocho con Frutas</p> <p>Dieta: Biscocho con Frutas</p>	<p>Cerdo en Chile Verde</p> <p>Frijoles Pintos</p> <p>Elote, Habas con Chicharos y Zanahoria</p> <p>Tortilla de Maíz</p> <p>Trozos de Piña</p>	<p>Holiday Brunch</p> <p>Quiché de Tocino y Champiñones</p> <p>Papas de Cáscara Roja</p> <p>Zanahorias Baby Enteras</p> <p>Ambrosia de Fiesta</p>		
**26	27	28	29	30
<p>No Más Pavo Por Favor</p> <p>Filete Salisbury con Salsa</p> <p>Ñame / Malvaiscos</p> <p>Ejotes</p> <p>Mezcla de Frutas Tropicales</p>	<p>Ensalada de Pollo de la Casa</p> <p>Ensalada Verde Mixta con Pepinos/Jitomates</p> <p>Rebanados</p> <p>Almendras Fileteadas</p> <p>Vinagreta de Vino Tinto</p> <p>Rollo Integral</p> <p>Fruta Fresca</p>	<p>Sopa de Lentejas y Galletas Soda Sin Azúcar</p> <p>Ensalada de Cangrejo sobre Espinaca</p> <p>Jitomates Cherry</p> <p>Rollo Integral</p> <p>Hojuelas de Fruta</p> <p>Dieta: Hojuelas de Fruta</p>	<p>Tacos de Pescado</p> <p>Col Morada Rallada</p> <p>Pico de Gallo</p> <p>Taco Shell Suaves</p> <p>Arroz de Limón y Cilantro</p> <p>Natilla Sin Azúcar</p>	<p>Pollo Kung Pao</p> <p>Arroz Jazmín</p> <p>Ensalada de Pepino</p> <p>Mezcla Oriental</p> <p>Mandarinas</p>

Todos los alimentos cumplen con las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses (DGA - Dietary Guidelines for Americans) 2015 & 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. El Programa de Almuerzos de Community SeniorServ puede cambiar el menú por motivos de control de calidad, precio o problemas con el proveedor. 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.

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 al 1%.  Indica contenido de sodio superior a los 1,000 mg. *Indica un evento especial o festividad y el menú PUEDE exceder 1,000 mg. Mantequilla Baja en colesterol y 0% grasas trans se sirve con panes y rolls. Los alimentos del almuerzo semanal promedio aportan más de 550 calorías. Tome en cuenta que los condimentos no son analizados y pueden incrementar el sodio