



Alignment Healthcare





**SENIOR SERV**  
Nourishing Home, Health & Heart



**FAIRHAVEN**  
MEMORIAL SERVICES · MISSION VIEJO  
MEMORIAL PARK & MORTUARY · SANTA ANA  
Dignity Memorial® Providers  
FD 1912 · FD 1313 / COA 659

**Menú de Almuerzo Senior – Diciembre 2018**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b> Ziti al Horno, Ensalada Jardinera Mixta con Aderezo Mezcla Italiana de Verduras, Palito de Pan, Pudín de Chocolate, Dieta: Pudín de Dieta	<b>****4</b> Rica Sopa de Verduras Galletas Saladas Sin Azúcar Sándwich de Ensalada de Pollo con Pan Pita Pocket Ensalada de Pasta Tri Color Galleta de Avena y Pasas Dieta: Galleta de Limón	<b>5</b> Chili Con Carne en Papa al Horno, Ensalada California, Condimentos (Queso Rayado & Cebolla Picada) Fruta Fresca	<b>6</b> Carne Estofada con Salsa de Pimiento y Cebolla Arroz Integral Zanahorias Mandarina	<b>7</b> Pavo Asado con Salsa Puré de Papa Brócoli / Coliflor Salsa de Arándanos Rollo Integral Mezcla de Frutas Tropicales Jugo de Naranja
<b>10</b> Sopa de Lenteja Marroquí con Galletas Saladas Sin Azúcar Ensalada de Huevo y Verdura Ensalada de Pepino y Frijol de Carita Negra Roll Integral Helado Sin Azúcar Añadida Dieta: Albaricoques	<b>11</b> Fajitas de Res Verduras de Fajitas Frijol Pinto Tortilla Salsa Fruta Fresca	<b>12</b> Cerdo Asado a las Hierbas con Salsa Arroz con Cilantro Zanahorias en Cuadritos Jugo de Naranja y Piña Pastel Dieta: Pastel	<b>13</b> Sopa de Guisantes Galletas Saladas Sin Azúcar Bote de Salmón con Salsa Pesto Pilaf de Quínoa Verduras Mixtas Trozos de Piña	<b>****14</b> <i>Celebración Festiva</i> Pollo Cordon Bleu Puré de Papa Ensalada Verde / Aderezo Verduras con Corte de Chef Rollo Parker House Cheesecake de Fresa Dieta: Melón
<b>17</b> Macarrones con Queso Tomates Guisados Ensalada 50/50 con Crutones Aderezo de Ensalada Mandarina	<b>18</b> Cacerola de Fiesta Mexicana, Arroz a la Española Frijoles Pintos Salsa Fruta Fresca	<b>19</b> Pescado Mr. Friday con Salsa Tártara Camote Guisantes y Zanahorias Pudín de Plátano Dieta: Pudín de Plátano	<b>20</b> Pastel de Carne al Horno con Salsa Puré de Papa Brócoli Pan Integral Jugo de Naranja Galleta de Chispas de Chocolate Dieta: Galleta de Dieta	<b>****21</b> Tamales de Res Arroz a la Mexicana Frijoles Negros Salsa Pico de Gallo Casera Melón
<b>24</b> 	<b>25</b> 	<b>26</b> Hamburguesa en Pan Integral Lechuga Rallada Jitomate & Cebolla Ensalada de Zanahoria y Pasas Mezcla de Frutas Tropicales	<b>27</b> Ensalada Mediterránea de Atún Sobre Ensalada 50/50 de Jitomate y Calabacitas Pan Integral (1 rebanada) Dieta: Tarta de Manzana de Dieta	<b>****28</b> <i>Brunch de Año Nuevo</i> Quiché de Verduras (Calabacitas, Champiñones & Jitomate) Papas de Cáscara Roja Croissant Pequeño Melón Fresco


**\*\*\*\*31**



**Donativo Sugerido - \$3.00**  
**Costo de Alimentos Para Menores de 60 Años - \$5.00**



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 rollos. Los alimentos del almuerzo semanal promedio aportan más de 550 calorías. Tome en cuenta que los condimentos no son analizados.

[www.SeniorServ.org](http://www.SeniorServ.org)