



Alignment Healthcare



## Menú de Alimentos Entregados en Casa Diciembre 2018

**FAIRHAVEN**

MEMORIAL SERVICES · MISSION VIEJO  
MEMORIAL PARK & MORTUARY · SANTA ANA

Dignity Memorial® Providers

FD 1912 · FD 1313 / COA 659

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
Huevo Duro, Leche 1%, Jugo de Naranja, Pan Integral, Queso de Hebra, <u>Mantequilla Cacahuete, Jalea</u> Burrito de Frijol y Res, Ensalada de Calabacitas, Ambrosia, Promise Pavo Asado con Salsa, Puré de Papa, Brócoli, Duraznos, Salsa de Arándanos /Promise	Avena, Leche 1%, Jugo de Naranja <u>Piña, Yogurt Bajo en Grasa, Pasas</u> Ensalada de Pollo y Quínoa, Ensalada de Jitomate y Cebolla, Galletas Saladas de Trigo, <u>Cóctel de Frutas</u> Carne Estofada con Pimientos y Cebolla, Arroz Integral, Verduras Mixtas, Pan Integrsl, Mandarina, Promise	Bagel, Leche 1%, Jugo de Naranja, Yogurt Bajo en Grasa, <u>Queso Crema</u> Pasta de Atún sobre Cama de Espinaca, Ensalada de Zanahoria y <u>Pasas, Manzana</u> <u>Filete Salisbury / Salsa de Champiñones, Papas Baby Baker, Ejotes, Rollo Integral, Pudín, Pudín de Dieta, Promise</u>	Mantequilla de Cacahuete, Leche 1%, Jugo Naranja Piña, Pan Integral, <u>Yogurt Bajo en Grasa, Jalea</u> Ensalada Doble (Queso Cottage, Ensalada de Huevo), Mezcla de Verduras, Rollo Integral, <u>Piña en Conserva, Promise</u> Ziti al Horno, Zanahorias, Mezcla Italiana de Verduras, Palitos de Pan, Crujiente de Dieta, Promise	Bran Flakes, Leche 1%, Yogurt, <u>Parfait de Duraznos en Conserva</u> Palitos de Pollo al Horno, Elote, Ensalada de Habas de Lima y Jitomate, Rollo Integral, <u>Peras, Promise</u> Chile con Carne, Mezcla California de Verduras, Espinacas, Pan de Elote, Gelatina de Frutas de Dieta, Promise
10	11	12	13	<b>**14</b>
Mini Bagel, Leche 1%, Jugo de <u>Naranja, Queso Crema</u> Ensalada Griega con Garbanzos y Queso de Cabra, Jitomates Cherry, Rollo Integral, Rebanadas de <u>Manzana, Mayonesa, Mostaza</u> Cerdo Asado a las Hierbas con Salsa, Puré de Camote, Espinacas, Pudín, Pudín de Chocolate de Dieta	Cheerios Multigrano, Leche 1%, <u>Jugo Naranja Piña, Huevo Duro</u> Sándwich de Pastel de Carne, Ensalada de Col, Jitomates Cherry, Bollo de Hamburguesa Integral, Gelatina de Frutas, <u>Mayonesa, Mostaza</u> Pescado Mrs. Friday's, Papitas de Cáscara Roja, Mezcla de Verduras Capri, Pan Integral, Ambrosia, Promise	Queso Cottage, Leche 1%, <u>Cóctel de Frutas</u> Burrito de Frijol, Ensalada de Pepinos, Tarta, <u>Tarta de Dieta, Jugo de Naranja</u> Pollo con Salsa de Curry, Arroz Integral, Mezcla de Verduras Orientales, Rollo Integral, Mezcla de Frutas Tropicales	Avena, Leche 1%, Jugo Naranja Piña, Pan Integral, <u>Mantequilla de Cacahuete, Jalea</u> Sándwich de Pavo y Queso, Ensalada de Tres Frijoles, Pan Integral, <u>Mandarina, Mayonesa</u> Albóndigas Suizas con Salsa, Arroz de Quínoa, Floretes de Brócoli, Crujiente de Manzana, Crujiente de Manzana de Dieta	<b>Celebración Festiva</b> Mini Mufin de Salvado, Leche 1%, Duraznos, Yogurt Bajo en Grasa, <u>Promise</u> Ensalada de Pollo Thai con Aderezo, Rollo Integral, <u>Albaricoques en Conserva, Promise</u> Pollo Cordon Blue, Puré de Papa, Verduras con Corte de Chef, Rollo Parker House, Cheesecake de Fresa, Mandarina de Dieta
17	18	19	20	21
Avena, Leche 1%, Jugo de Naranja, <u>Yogurt Bajo en Calorías</u> Sándwich de Atún, Ensalada de Betabel y Naranja, Pan Integral, <u>Albaricoques en Conserva</u> Pavo Asado con Salsa de Pavo, Puré de Papa, Zanahoria, Fruta Fresca	Huevo Duro, Leche 1%, Jugo de Naranja Piña, Pan Integral, <u>Promise &amp; Jalea</u> Sándwich de Pechuga de Pollo Asado, Ensalada de Pepino, Pan Integral, Pudín, Pudín de Dieta, <u>Mayonesa</u> Macarrones con Queso, Tomates Guisados, Brócoli, Mandarina	Mini Bagel, Leche 1%, Jugo de Naranja, Queso de Hebra, <u>Queso Crema</u> Ensalada de Huevo y Verduras, Ensalada de Zanahoria y Pasas, Pan Integral, <u>Piña en Conserva, Promise</u> Pastel de Carne al Horno con Salsa, Papas de Cáscara Roja, Espinaca, Galletas de Chispas de Chocolate, Galletas de Chispas de Chocolate de Dieta	Bran Flakes, Leche 1%, Jugo Naranja <u>Piña, Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich de Jamón y Queso Suizo, Ensalada de Calabacitas y Jitomate, Pan de Centeno, Mezcla de Frutas <u>Tropicales, Mayonesa</u> <u>Marsala de Pollo sobre Pasta, Verduras California, Ambrosia</u>	Queso Cottage, Leche 1%, Cóctel de Frutas, Pan Integral, <u>Promise</u> Ensalada de Pollo, Ensalada California, Rollo Integral, <u>Fruta Fresca</u> Pescado Mrs. Friday's, Camote, Mezcla Escandinava de Verduras, Pan Integral, Gelatina de Frutas, Gelatina de Frutas de Dieta


Del Donativo Sugerido es de \$5.25 al Día.

Dar la Vuelta



## Diciembre 2018

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>**24</b>	<b>**25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>**28</b>
<b>Cerrado</b>	<b>Cerrado</b>	Huevo Duro, Leche 1%, Jugo de Naranja, Pan Integral, <u>Promise &amp; Jalea Sin Azúcar</u> Ensalada Mediterránea de Atún Sobre una Cama de Espinaca, Ensalada de Zanahoria y Pasas, Rollo Integral <u>Mandarina. Promise</u> Filete Salisbury con Salsa de Champiñones, Puré de Papa, Coles de Bruselas, Rollo Integral, Crujiente de Manzana, Crujiente de Manzana de Dieta, Promise	Cheerios Multigrano, Leche 1%, Jugo Naranja Piña, Yogurt Bajo en Grasa <u>Ensalada de Pollo, Ensalada de Brócoli y Pimiento, Pan Integral, Pudín, Dieta: Pudín de Dieta, Promise</u> Cacerola de Fiesta Mexicana, Arroz a la Española, Mezcla Jardinera de Verduras, Cóctel de Frutas	<b>Celebración de Año Nuevo</b> Queso Cottage, Leche 1%, Albaricoques en Conserva, Pan Integral, Mantequilla de <u>Cacahuete, Jalea Sin Azúcar</u> Pasta con Calabazas y Queso de Cabra, Tiras de Res, Mini Muffin, <u>Natilla, Natilla de Dieta</u> Quiché de Verduras (Calabacitas, Champiñones & Jitomates), Papas de Cáscara Roja, Croissant Pequeño, Trozos de Piña
				
				

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 & 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.