



Alignment Healthcare

Menú de Lunch Senior – Enero del 2019

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
 Happy New Year		Salsa Boloñesa de Res Pasta Penne Queso Parmesano Mezcla de Ensalada 50/50 Aderezo Vinagreta Palitos de Pan Jugo de Naranja Crujiente de Manzana Sin Azúcar	Lomo de Cerdo con Glaseado de Chabacano Papitas al Horno Zanahorias Rebanadas Rollo Integral Ambrosia	Tacos de Pescado Col Rallada Arroz al Limón y Cilantro Tortillas Suaves de Maíz (2) Salsa Pudín de Chocolate Pudín de Dieta
7	8	9	10	11****
Sopa de Elote a la Mexicana Galletas Saladas Sin Azúcar Torta de Pollo – Pollo Deshebrado Frijoles Pinto Lechuga & Jitomate Rollo Francés Mayonesa Melón	Estofado de Pavo con Salsa Puré de Camote Floretes de Brócoli Pastel Amarillo de Dieta	Pescado Blanco Bañado en Salsa Agridulce Arroz Integral Ejotes Pan Integra Mezcla de Frutas Tropicales	Albondigas Suizas Fideos con Mantequilla Ensalada de Betabel y Naranja Gelatina de Frutas Sin Azúcar	Hot Dog Ensalada de Col Patatas Fritas Relish, Salsa de Tomate, Mostaza Paletas sin Azucar
14	15	16	17	18
Pasta con Calabaza y Queso Feta Mezcla de Ensalada 3 Ways Vinagreta de Limón Mini Muffin Melón	Piernas de Pollo Hechas en Casa Papa al Horno Crema Ácida Chicharos con Zanahorias Jugo de Naranja Crujiente de Frutas de Dieta	Sopa de Lentejas con Galletas Saladas Sin Azúcar Quiché de Espinaca con Champiñones Papitas al Horno Ambrosia	Tazón de Pollo a la Mexicana Pollo Deshebrado Elote, Frijoles Negros Lechuga Romana Picada Jitomate Picado & Tiras de Tortilla Vinagreta de Cilantro y Limón Jugo de Naranja Piña Helado de Vainilla NS Dieta: Fruta Fresca	Lomo de Cerdo con Salsa Vietnamita de Caramelo Arroz Integral Frito Mezcla de Verduras Asiáticas Mandarina
21***	22	23	24	25
Día de MLK Sandwich de Costilla de Cerdo Frijoles al Horno Col Pay de Manzana & Helado Dieta: Fruta Fresca	Pastel de Carne con Salsa de Champiñones Camote Coles de Bruselas Galleta de Limón Sin Azúcar	Cerdo al Chile Verde Arroz a la Española Frijoles Pintos Tortilla de Harina (1) Jugo de Naranja Mezcla de Frutas Tropicales	Guisantes Partidos & Galletas Saladas Sin Azúcar Cazuela de Calabacitas, Elote y Huevo Tomates Cocidos Rollo Integral Melón	Pollo con Curry y Coco Con Chicharos y Papa Arroz Integral Mezcla de Verduras Orientales Trozos de Piña
28	29	30	31	
Ziti al Horno Ensalada Harvest con Arándanos & Almendras Vinagreta Roja Palitos de Pan Mandarina	Sopa de Jitomate a la Florentina & Galletas Saladas Sándwich de Pavo Sin Tapa Salsa de Pavo Puré de Papa Pan Integral Salsa de Arándanos Galleta de Chispas de Chocolate Sin Azúcar	Fajitas de Pollo Verduras de Fajitas Frijoles Pintos Ensalada Jardinera de Verduras Verdes Tortilla de Harina (1) Mezcla de Frutas Tropicales	Hamburguesa a la Parrilla Lechuga, Jitomate & Cebolla Papas Fritas al Horno Bollo Integral Mayonesa & Relish Melón	

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. 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 condimentos no son analizados.