






Alignment Healthcare

Menú de Alimentos Entregados en Casa Enero 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
 Happy New Year		Huevo Duro (1) Leche (2), Pan Integral (1), Mantequilla de Maní & Mermelada (1 C/U) Sándwich de Ensalada de Pollo Brócoli & Ensalada de Frijol Rollo Integral Peras Picadas Salsa Boloñesa de Res Pasta Penne Mezcla de Verduras a la Italiana Palitos de Pan Crujiente de Frutas Manzana de Dieta	Cheerios Multigrano Leche (2) Jugo de Naranja & Yogurt Bajo en Grasa Sándwich de Pavo Asado Ensalada de Zanahoria y Pasas Pan Integral (2) Mezcla de Frutas Tropicales Lomo de Cerdo con Salsa de Chabacano Papitas al Horno Trozos de Brócoli Pastel de Dieta	Mini Bagel & Queso Crema Leche (2) Queso de Hebra Ensalada Mediterránea de Atún Ensalada de Pasta con Limón & Jitomate Rollo Integral Ambrosia Pescado Mrs. Friday Camote Mezcla de Verduras de Invierno Rollo Integral Chabacanos
7	8	9	10	11
Yogurt Bajo en Grasa & Coctel de Frutas Leche (2) Rollo Integral & Promise Ensalada de Rebanadas de Res, Cebada y Mango Ensalada de Zanahoria y Pasas Galletas Saladas Integrales (2) Crujiente de Manzana de Dieta Pastel de Carne al Horno y Salsa de Champiñones Papitas al Horno, Espinacas Rollo Integral & Promise Durazno en Cubitos	Mini Bagel & Queso Crema Leche (2) Yogurt Bajo en Grasa & Jugo Naranja Piña  Patatas de Pollo (1) Ensalada de Brócoli Rayado Rollo Integral & Promise Chabacano Estofado de Pavo & Salsa Puré de Camote Mezcla de Verduras California Rollo Integral & Promise Pastel de Dieta	Huevo Duro Leche (2) & Jugo de Naranja (1) Pan Integral & Mantequilla de Maní Ensalada de Pollo Thai con Aderezo Thai Ensalada de Arroz Confeti Rollo Integral & Promise Pudín de Chocolate Diet: Pudín de Chocolate Pollack Agridulce Arroz Integral & Trozos de Brócoli Rollo Integral & Promise Mezcla de Frutas Tropicales	Cheerios Multigrano Leche (2) Jugo Naranja Piña & Yogurt Bajo en Grasa Sándwich de Pavo Rebanado con Pan Integral Ensalada de Couscous y Verduras Picadas Trozos de Piña Mayonesa Albóndigas Suizas Fideos de Huevo y Zanahorias en Cubitos Gelatina de Frutas Sin Azúcar	Queso Cottage & Mandarinas Leche (2) Pan Integral (1) & Promise Queso de Hebra Ensalada de Cangrejo Ensalada de Corbatas y Jitomate Rollo Integral & Promise Ambrosia Pollo Asado al Chipotle Frijoles Pintos Arroz a la Española Natilla Sin Azúcar
14	15	16	17	18
Mini Bagel & Queso Crema Leche (2) & Yogurt Bajo en Grasa (1) Ensalada de Quinoa con Tiras de Pollo Ensalada de Jitomate & Calabacitas Rollo Integral & Promise Whip 50/50 Pasta con Calabaza y Queso de Cabra Brócoli & Zanahoria Rollo Integral & Promise Crujiente de Duraznos Sin Azúcar	Avena & Pasas Leche (2) & Yogurt Bajo en Grasa (1) Tazón de Pollo a la Mexicana con Tiras de Pollo, Arroz, Frijoles y Elote Aderezo de Limón con Cilantro Papas Horneadas Plan de Huevo Reducido en Calorías Pollak al Horno con Salsa Pesto Orzo con Verduras Espinacas Mezcla de Frutas Tropicales	Queso Cottage & Frutas Tropicales Leche (2) & Yogurt Bajo en Grasa (1) Hamburguesa con Bollo Integral Ensalada de Jitomate & Cebolla Morada Galleta Sin Azúcar Quiché de Espinaca con Champiñones Camote Brócoli en Trozos Rollo Integral & Promise Trozos de Piña	Cheerios Multigrano Leche (2) & Yogurt Bajo en Grasa (1) Ensalada Griega con Tiras de Pollo & Garbanzos Ensalada Brócoli & Pimiento Rollo Integral & Promise Mandarina Lomo de Cerdo con Salsa de Caramelo Arroz Integral Frito Mezcla Asiática de Verduras Budín Surtido y Budín de Dieta	Huevo Duro (1) Leche (2) & Jugo de Naranja Piña (1) Pan Integral & Mantequilla de Maní Ensalada de Pasta y Atún Ensalada de Zanahoria y Pasas Rollo Integral & Promise Pudín de Caramelo Dieta: Pudín de Caramelo de Dieta Filete Salisbury & Salsa de Champiñones Puré de Papa, Chicharos & Zanahoria Rollo Integral & Promise Duraznos en Cubitos

El Donativo Sugerido es de \$5.25 por día

De Vuelta



Enero 2019

LUNES	MARTES	Miércoles	JUEVES	Viernes
<p>21**** DÍA MLK Bran Flakes Leche (2) & Jugo de Naranja (1) <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich de Pavo en Pan Integral (2) Ensalada de Zanahoria y Pasas <u>Pastel Ángel</u> Sándwich de Cerdo Mc Rib Salsa BBQ Frijoles al Horno Boston Acelgas Bollo Integral Pay de Manzana IW Dieta: Fruta Fresca</p>	<p>22 Bagel & Queso Crema Leche (2) <u>Jugo de Naranja Piña</u> Beef and Bean Burrito Ensalada Mexicana de Elote, Calabacitas y Jitomate <u>Chabacanos</u> Pastel de Carne & Salsa Marrón Puré de Camote Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral & Promise Gelatina de Frutas Sin Azúcar</p>	<p>23 Avena & Yogurt Bajo en Grasa <u>Leche (2)</u> Pechuga de Pollo a la Parrilla Ensalada de Couscous y Verduras Picadas Jitomates Cherry (5) Rollo Integral & Promise <u>Crujiente de Manzana de Dieta</u> Cerdo en Chile Verde Arroz a la Española & Frijoles Pintos Tortilla de Harina (1) Duraznos en Cubitos</p>	<p>24 Mini Mufin de Trigo & Yogurt <u>Leche (2)</u> Ensalada de Pollo Fiesta Ensalada de Naranja y Betabel Pan Integral & Promise <u>Peras en Cubitos</u> Macarrones & Queso Tomates Guisados Vegetales Mixtos Rollo Integral & Promise Ambrosia</p>	<p>25 Huevo Duro Leche (2) & Jugo de Naranja (1) Pan Integral (1) con Mantequilla de Maní <u>y Mermelada</u> Enslada Mediterránea de Atún Ensalada de Brócoli Rayado <u>Pan Integral & Promise</u> Pollo al Curry con Coco, Chicharos y Papa, Arroz Integral Mezcla California de Verduras Rollo Integral & Promise Pudín de Plátano Dieta: Pudín de Vainilla</p>
<p>28 Avena & Yogurt Bajo en Grasa Leche (2) <u>Jugo de Naranja Piña</u> Ensalada de Pollo y Quinoa Ensalada de Zanahoria Pasas Rollo Integral & Promise <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Stroganoff de Carne Fideos de Huevo Chicharos & Zanahoria Rollo Integral & Promise Pastel Sin Azúcar</p>	<p>29 Cheerios Multigrano Leche (2) <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Jamón & Queso Suizo en Pan Integral Pepino con Frijoles de Ojitos Negros <u>Mandarina</u> Pavo Asado con Salsa Puré de Papa Monedas de Zanahoria Rollo Integral & Promise Salsa de Arándanos Pudín de Chocolate Dieta: Pudín de Chocolate Sin Azúcar</p>	<p>30 Queso Cottage & Mezcla de Frutas Tropicales, Leche (2) <u>Pan Integral & Mantequilla de Maní</u> Ensalada de Cangrejo y Pasta Ensalada California Rollo Integral & Margarina <u>Manzana</u> Fajitas de Polo Arroz a la Española & Frijoles Tortilla de Harina (1) Flan de Huevo con Azúcar Reducida</p>	<p>31 Mini Bagel & Queso Crema Leche (2), Yogurt Bajo en Grasa <u>Jugo de Naranja Piña</u> Ensalada de Rebanadas de Res, Cebada y Mango Aderezo Ensalada de Jitomate & Cebolla Rollo Integral & Promise <u>Galleta de Limón Sin Azúcar</u> Ziti al Horno Mezcla Italiana de Verduras Trozos de Brócoli Palitos de Pan, Ambrosia</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 & 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.