



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 Senior Lunch – Febrero 2019

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Donativo Sugerido - \$3.00 Costo de Alimentos Para Menores de 60 Años - \$5.00		1 Taco Salad de Res (Lechuga picada, frijol pinto, jitomates picados, queso rallado, tiritas de tortilla, aderezo de cilantro y limón) Jugo de Naranja Natilla Sin Azúcar
4	**5**	6	7	**9**
Pollo a la Naranja con Glaseado de Naranja Arroz Integral Colecitas de Bruselas Pudín Dieta: Pudín de Dieta	Año Lunar Sopa de Huevo Lomo de Cerdo con Salsa Agridulce Arroz Integral Ejotes Galleta de Almendras Galleta de la Suerte	Pasta Primavera con Ensalada de Brócoli Romanesco y Alubias Blancas Mezcla de Ensalada 50/50 con Vinagreta de Vino Tinto Palitos de Pan Gelatina de Frutas	Estofado de Carne Hecho en Casa con Papas y Verduras Mezcla de Verduras de Invierno Biscuit Melón	Hamburguesa con Queso en Bollo Integral con Lechuga, Jitomate y Cebolla Morada Ensalada de Papa Mayonesa/Mostaza Macedonia de Frutas Frescas
11	12	13	**14**	15
Pasta con Boloñesa de Res con Queso Parmesano Ensalada 50/50 con Vinagreta Jugo de Naranja Palitos de Pan Crujiente de Frutas Sin Azúcar	Tacos de Pescado con Col Morada y Blanca Rallada Tortilla Suave de Maíz (2) Arroz al Cilantro y Limón Pudín Dieta: Pudín de Dieta	Caserola de Enchiladas de Pollo Arroz a la Española Ensalada de Calabacitas, Elote y Jitomate Melón	Día de San Valentín Col Rellena Puré de Papa Mezcla de Verduras del Chef Rollo Integral Pastel Red Velvet Dieta: Fruta Fresca	Sopa de Verduras Hecha en Casa Pollo Asado con Salsa de Limoncillo Arroz al Vapor Mezcla de Verduras Orientales Macedonia de Frutas
18 Día del Presidente	**19**	20	21	22
	Celebración del Día del Presidente Roast Beef con Salsa de Champiñones Papa al Horno con Crema Ácida Verduras Corte del Chef Rollo Integral con Promise Pay de Manzana Dieta: Fruta Fresca	Sopa de Elote a la Mexicana Hecha en Casa Torta de Pollo (Pollo deshebrado, frijoles pintos, lechuga, jitomate) Rollo Francés Mayonesa Melón	Pasta de Fideos con Albóndigas de Res y Salsa Sueca Ensalada de Betabel y Naranja Gelatina de Frutas	Estofado de Pavo con Salsa Marrón Puré de Papas Brócoli Pastel de Dieta
25	26	27	28	
Patatas de Pollo Hechas en Casa Papa al Horno con Crema Ácida Chícharos y Zanahorias Jugo de Naranja Crujiente de Manzana Sin Azúcar	Lomo de Cerdo con Salsa de Caramelo Arroz Integral Frito Mezcla de Verduras Orientales Mandarina	Tazón de Pollo a la Mexicana (Arroz, elote, frijol negro, lechuga picada, jitomate picados, tiritas de tortillas, vinagreta cilantro y lima) Jugo Naranja y Piña Helado Sin Azúcar Dieta: Fruta Fresca	Pasta con Calabazas y Queso de Cabra Ensalada Verde con Aderezo de Vinagreta de Limón Mini Muffin Melón	

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