



Alignment Healthcare

Menú de Alimentos Entregados en Casa Febrero 2019




| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  | 1 Huevo Duro, Leche (2) Pan Integral (1) & Promise <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Tazón de Pollo a la Mexicana (Tiras de pollo, arroz, frijoles y elote) Ensalada de Brócoli & Pimiento <u>Totopos Horneados, Albaricoque</u> Lomo de Cerdo con Salsa Asiática Arroz Integral Frito Mezcla de Verduras Oriental Pudín de Caramelo Dieta: Pudín de Caramelo |
| 4 | **5** Año Lunar | 6 | 7 | 8 |
| Mini Muffin de Salvado, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pasta de Atún Sobre Espinaca Ensalada de Zanahoria y Pasas Rollo Integral con Promise <u>Mandarinas</u> Pollo Glaseado a la Naranja con Salsa de Naranja Arroz Integral, Brócoli Rollo Integral con Promise Flan de Huevo Sin Azúcar | Queso Cottage, Leche (2) Yogurt Bajo en Grasa <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Ensalada de Huevo y Verduras Ensalada de Elote, Habas y Jitomate Rollo Integral con /Promise <u>Manzana</u> Lomo de Cerdo con Salsa Agridulce Arroz Integral Ejotes Galleta de Almendra Galleta de la Suerte | Avena, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pavo Ensalada de Couscous y Verdura Pan Granos Enteros (1) <u>Ambrosia</u> Pasta Primavera con Romesco Brócoli Rodajas de Zanahoria Palito de Pan (1) Crujiente de Frutas Sin Azúcar | Mini Bagel con Queso Crema, Leche (2) Jugo Naranja Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Tamal de Res Ensalada de Jitomate y Calabacitas Mezcla de Frutas Tropicales <u>Salsa (1 pag.)</u> Pollo con Salsa Florentina Pasta de Corbatas Mezcla de Verduras a la Italiana Rollo Integral con Promise Galletas Dulces Sin Azúcar | Huevo Duro, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Queso de Hebra</u> Sándwich de Pechuga de Pollo en Bollo Integral Ensalada de Betabel & Naranja Mayonesa <u>Pudín/Pudín de Dieta</u> Pastel de Carne al Horno con Salsa de Champiñones Camote Espinaca Naranja Fresca |
| 11 | 12 | 13 | **14** Día de San Valentín | 15 |
| Avena con Pasas, Leche (2) <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich de Jamón y Queso Suizo en Pan Integral (2) Mayonesa Ensalada de Jitomate y Cebolla <u>Trozos de Piña</u> Pollo Asado con Salsa de Limoncillo Arroz Rodajas de Zanahoria Pan Integral con Promise Mandarinas | Huevo Duro, Leche (2) Pan Integral (1) <u>Mantequilla de Mani & Jalea Sin Azúcar</u> Ensalada de Pollo Ensalada de Brócoli y Habas Rollo Integral <u>Rebanadas de Pera</u> Bolognesa de Res en Pasta Penne Mezcla de Verduras a la Italiana Palito de Pan Crujiente de Frutas de Dieta | Queso Cottage, Leche (2) Pan Integral con Promise <u>Duraznos</u> Ensalada de Huevo y Verduras Ensalada de Quinoa <u>Pudín/Pudín de Dieta</u> Caserola de Enchiladas de Pollo Arroz a la Española Verduras Mixtas Ambrosia | Cheerios Multigranos, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich de Pavo en Pan Integral (2) Mayonesa Ensalada de Zanahoria y Pasas <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Col Rellena Puré de Papa Mezcla de Verduras del Chef Rollo Integral Pastel de Chocolate/Pastel de Dieta | Mini Bagel con Queso Crema, Leche (2) <u>Queso de Hebra</u> Ensalada de Atún Mediterránea Sobre Espinaca Ensalada de Pasta de Limón y Tomate Rollo Integral <u>Ambrosia</u> Pescado Mrs. Friday's Camote Mezcla de Verduras de Invierno Rollo Integral Albaricoques |

Donativo Sugerido de \$5.25 por día





Febrero 2019

| MONDAY | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|---|---|
| **18** Día del Presidente | **19** Celebración del Día del Presidente | 20 | 21 | 22 |
|  | Queso Cottage, Leche (2) Pan Integral con Promise Queso de Hebra <u>Mandarinas</u> Ensalada de Cangrejo con Espinacas Ensalada de Corbatas con Jitomate Rollo Integral <u>Ambrosia</u> Roast Beef con Salsa de Champiñones Papa al Horno con Crema Ácida Verduras Corte del Chef Rollo Integral con Promise Pay de Manzana/Pay de Dieta | Huevo Duro, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Pan Integral con Mantequilla de Maní</u> Ensalada de Pollo Thai con Aderezo Ensalada Confeti de Arroz Rollo Integral <u>Pudín de Chocolate/Pudín de Dieta</u> Pescado Pollock al Horno con Salsa Agridulce Arroz Integral Brócoli Rollo Integral Mezcla de Frutas Tropicales | Yogurt Bajo en Grasa, Leche (2) Cóctel de Frutas <u>Rollo Integral con Promise</u> Ensalada de Carne de Res, Cebada y Mango Ensalada de Zanahoria y Pasas Galletas Saladas de Trigo (2) <u>Crujiente de Manzana Sin Azúcar</u> Pastel de Carne al Horno con Salsa de Champiñones Papitas al Horno, Espinacas Rollo Integral con /Promise Duraznos |  Mini Bagel con Queso Crema, Leche (2) Jugo de Naranja Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Muslos de Pollo Ensalada de Brócoli Rollo Integral <u>Albaricoque</u> Estofado de Pavo con Salsa Marrón Puré de Camote Mezcla de Verduras California Rollo Integral con Promise Pastel de Dieta |
| 25 | 26 | 27 | 28 |  |
| Mini Bagel con Queso Crema, Leche (2) <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Quinoa con Tiras de Pollo Ensalada de Jitomate y Calabacitas Rollo Integral con Promise <u>Whip 50/50</u> Pasta con Calabazas con Queso de Cabra Brócoli con Zanahorias Rollo Integral con Promise Crujiente de Durazno Sin Azucar | Avena con Pasas, Leche (2) <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Tazón de Pollo a la Mexicana (Tiras de pollo, arroz, frijol, elote y vinagreta de cilantro y lima) Totopos al Horno <u>Flan de Huevo Sin Azúcar</u> Pollak de Pescado al Horno con Salsa Pesto Orzo con Verduras Espinacas Mezcla de Frutas Tropicales | Huevo Duro, Leche (2) Jugo de Naranja Piña <u>Pan Integral con Mantequilla de Maní</u> Ensalada de Atún y Pasta sobre Espinaca Ensalada de Zanahoria y Pasas Rollo Integral con Promise <u>Pudín de Caramelo/Pudín de Dieta</u> Filete Salisbury con Salsa Marrón Puré de Papa Chicharos y Zanahorias Rollo Integral Duraznos | Cheerios Multigrano, Leche (2) <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Griega con Tiras de Pollo y Garbanzos Ensalada de Brócoli y Pimiento Rollo Integral con Promise <u>Mandarinas</u> Lomo de Cerdo con Salsa de Caramelo Arroz Integral Frito Mezcla de Verduras Asiáticas Pudín Surtido/Pudín de Dieta | |

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.