



Nourishing Home, Health & Heart

FAIRHAVEN







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

Dignity Memorial® Providers


FD 1912 - FD 1313 / COA 659

Alignment Healthcare

Menú de Senior Lunch- Marzo 2019

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Donativo Sugerido - \$3.00</p> <p>Costo de Alimentos a menores de 60 años - \$5.00</p> <p> Comida Vegetariana</p>				<p>1 </p> <p>Sopa Casera de Lentejas Quiché de Espinacas con Champiñones Papitas al Horno Ambrosia</p>
4	5	** 6 **	7	** 8 **
 Cerdo en Chile Verde Arroz a la Española Frijoles Pintos Tortilla de Harina (1) Jugo de Naranja Mezcla de Frutas Tropicales	Sopa de Crema de Calabaza con Galletas Saladas Sin Sal Wrap de Pavo (pimiento, jitomate en cubos, lechuga picada, aderezo ranch) Tortilla de Harina Gelatina de Frutas	<p>Miércoles de Ceniza Abadejo Empanizado Mrs. Friday's Escalopas de Papa Mezcla Vegetariana Escandinava Rollo Parker House Pastel de Zanahoria</p>	Pollo con Coco y Curry (Salsa de Curry, Chícharos y Papa) Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Trozos de Piña	<p>Celebración Mes Nacional de la Alimentación Salmón al Horno c/ Salsa de Hierbas Pilaf de Arroz Verduras Corte del Chef Rollo Integral Melón</p>
11	12	13	14	**15**
Hamburguesa a la Plancha (con lechuga picada, rebanada de jitomate y cebolla) en Bollo Integral Papas Horneadas Mayonesa y Relish Melón	Fajitas de Pollo (con Verduras de Fajitas) Frijoles Pintos Ensalada Jardinera de Verduras Verdes Con Aderezo Italiano Tortilla de Harina (1) Mezcla de Frutas Tropicales	Sopa Florentina de Jitomate con Galletas Saladas Sin Sal Sándwich Abierto de Pavo (con Salsa de Pavo y Puré de Papa) En Pan Integral (1) Salsa de Arándanos Galleta Sin Azúcar	Ensalada de Taco de Res (lechuga picada, frijoles pintos, jitomates en cubos, queso rallado, tiritas de tortilla, aderezo cilantro limón) Jugo de Naranja Natilla Sin Azúcar	<p>Celebración San Patricio Carne en Conserva y Col Papitas Completas Rodajas de Zanahoria Rollo Integral Pudín de Pistache Dieta: Fruta Fresca</p>
18	19	20	21	22 
Sopa de Huevo con Galletas Saladas Sin Sal Ensalada China de Pollo (col china y morada, zanahoria rebanada, mandarina, almendras fileteadas y aderezo de ajonjolí), Rollo Integral Tazón de Frutas Sin Azúcar	Cacerola de Carne de Res Fiesta Mexicana Arroz a la Española Frijoles Pintos Jugo de Naranja Crujiente de Frutas Sin Azúcar	Estofado Casero de Carne (con Papas y Verduras Guisadas) Mezcla de Verduras de Invierno Panecillo Melón	Pollo a la Naranja con Glaseado de Naranja Arroz Integral Colecitas de Bruselas Pudín Dieta: Pudín de Dieta	Pasta Primavera Con Ensalada de Brócoli Romanesco y Alubias Mezcla de ensalada 50/50 Con Vinagreta de Vino Tinto Palito de Pan Gelatina de Frutas
25	26	27	28	29
Lomo de Cerdo con Salsa de Chabacano Papitas al Horno Rodajas de Zanahoria Rollo Integral Ambrosia	Cacerola de Enchiladas de Pollo Arroz a la Española Ensalada de Calabacitas, Elote y Jitomate Melón	Pasta con Boloñesa de Res con Queso Parmesano Ensalada 50/50 con Vinagreta Jugo de Naranja Palito de Pan Crujiente de Frutas Sin Azúcar	Sopa Casera de Verduras Pollo a la Parrilla con Salsa de Limoncillo Arroz al Vapor Mezcla de Verduras Orientales Tazón de Frutas	Tacos de Pescado Con Col Morada y Blanca Rallada Tortillas de Maíz Suaves (2) Arroz al Limón y Cilantro Pudín Dieta: Pudín de Dieta

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 a . 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