



Alignment Healthcare



Menú de Alimentos Entregados en Casa Marzo 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Queso Cottage, Leche (2) <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Mini Hamburguesa en Bollo Integral Ensalada de Jitomate y Cebolla Morada Paquete de Mayonesa <u>Galletas Sin Azúcar</u> Quiché de Espinacas y Champiñones Camote Brócoli Rollo Integral Trozos de Piña en Conserva
4	5	6	7	** 8 Celebración Nutrición Nacional **
Avena, Leche (2) <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Pechuga de Pollo a la Parrilla Verduras Picadas con Couscous Jitomates Cherry (5) Rollo Integral <u>Crujiente de Manzana de Dieta</u> Pollo Deshebrado en Salsa de Chile Verde Arroz a la Española Frijoles Pintos Tortilla de Harina (1) Duraznos en Conserva	Huevo Duro, Leche (2) Jugo de Naranja, Pan Integral <u>Mantequilla de Maní & Jalea Sin Azúcar</u> Ensalada de Atún Mediterránea sobre Espinaca Ensalada de Salsa de Brócoli, Pan Integral <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Pollo con Chicharos y Papa en Salsa de Coco y Curry Arroz Integral Mezcla California de Verduras Rollo Integral Pudín de Plátano (Dieta)	Mini Muffin de Salvado, Leche (2) <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pollo Fiesta Ensalada de Betabel y Naranja Pan Integral con Promise <u>Peras en Conserva</u> Macarrones con Queso Jitomates guisados Verduras Mixtas Rollo Integral Ambrosia	Mini Bagel con Queso Crema, Leche (2) <u>Jugo de Naranja Piña</u> Burrito de Carne de Res y Frijoles Ensalada de Elote Mexicano, Calabacitas y Jitomate <u>Duraznos en Conserva</u> Pastel de Carne al Horno Con Salsa Marrón Puré de Camote Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral Gelatina de Frutas	Bran Flakes, 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>Pastel Ángel</u> Salmón al Horno con Salsa de Hierbas Pilaf de Arroz Verduras Corte del Chef Rollo Integral Melón
11	12	13	14	**15 Celebración Día San Patricio**
Cheerios Multigrano, Leche (2) <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich de Jamón con Queso Suizo en Pan Integral (2) Mayonesa, Jitomates Cherry (5) Ensalada de Pepino y Frijol de Ojo Negro <u>Mandarina</u> Pavo Caliente con Salsa de Pavo Puré de Papa Rodajas de Zanahoria Rollo Integral con Promise Salsa de Arándanos Pudín de Chocolate (Dieta)	Queso Cottage, Leche (2) Mezcla de Frutas Tropicales Pan Integral (1) <u>Mantequilla de Maní & Jalea Sin Azúcar</u> Ensalada de Cangrejo y Pasta sobre Espinaca Ensalada California Rollo Integral <u>Manzana</u> Tiras de Pollo con Verduras de Fajita Arroz a la Española Frijoles Pintos Tortilla de Harina (1) Flan de Huevo Sin Azúcar	Mini Bagel con Queso Crema, Leche (2), Jugo de Naranja <u>Queso de Hebra</u> Ensalada de Cebada con Aderezo de Mango Tiras de Carne de Res Ensalada de Jitomate y Cebolla Morada Rollo Integral <u>Galletas Sin Azúcar</u> Ziti al Horno Mezcla Italiana de Verduras Brócoli Palito de Pan, Ambrosia	Avena, Leche (2) Jugo de Naranja Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pollo y Quínoa Ensalada de Zanahoria y Pasas Rollo Integral con Promise <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Fideos de Huevo con Salsa de Res Stroganoff Chicharos y Zanahorias Rollo Integral con Promise Pastel sin Azúcar	Huevo Duro, Leche (2) Pan Integral con Promise <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Tazón de Pollo a la Mexicana (Tiras de pollo, arroz, elote y frijoles) Ensalada de Brócoli y Pimiento Papas Horneadas <u>Chabacanos en Conserva</u> Carne en Conserva y Col Papitas Enteras Rodajas de Zanahoria Rollo Integral Pudín de Pistache (Dieta)

EL Donativo Sugerido es de \$5.25 al día.

VOLTEAR





Marzo 2019

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Mini Muffin de Salvado, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Atún Sobre Espinaca Ensalada de Zanahoria y Pasas Rollo Integral con Promise <u>Mandarina</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) Mezcla de Frutas Tropicales <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Verduras y Huevo Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Rollo Integral con Promise <u>Manzana</u> Cacerola de Res Fiesta Mexicana Arroz a la Española Frijoles Pintos Pudín (Dieta)	Avena, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pavo Ensalada de Verduras y Couscous Pan Integral <u>Ambrosia</u> Pasta Primavera con Salsa Romanesco Brócoli Rebanadas de Zanahoria Palitos de Pan Crujiente de Frutas Sin Azúcar	Mini Bagel con Queso Crema, Leche (2) Jugo de Naranja Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Tamal de Res Paquete de Salsa Ensalada de Jitomate y Calabacita <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Pollo con sala Florentina Sobre Pasta de Corbatas Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral con Promise Galletas Sin Azúcar	Huevo Duro, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Queso de Hebra</u> Sándwich de Pechuga de Pollo En Bollo Integral Mayonesa Ensalada de Naranja y Betabel <u>Pudín (Dieta)</u> Pastel de Carne al Horno con Salsa de Champiñones Camote Espinacas Naranja Fresca
25	26	27	28	29
Avena, Leche (2) <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich de Jamón y Queso Suizo en Pan Integral (2) con Mayonesa Ensalada de Jitomate y Zanahoria <u>Trozos de Piña</u> Pollo a la Parrilla con Salsa de Limoncillo Arroz Rebanadas de Zanahoria Pan Integral con Promise Mandarina	Huevo Duro, Leche (2) Pan Integral <u>Mantequilla de Maní y Jalea Sin Azúcar</u> Ensalada de Pollo Ensalada de Brócoli y Frijol Blanco Rollo Integral <u>Rebanadas de Pera</u> Pasta Penne con Salsa Boloñesa de Res Mezcla Italiana de Verduras Palitos de Pan Crujiente de Frutas Sin Azúcar	Queso Cottage, Leche (2) Pan Integral con Promise <u>Rebanadas de Durazno</u> Ensalada de Verduras y Huevo Ensalada de Quínoa <u>Pudín (Dieta)</u> Cacerola de Enchiladas de Pollo Arroz a la Española Verduras Mixtas Ambrosia	Cheerios Multigrano, 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> Lomo de Cerdo con Salsa de Chabacano Papitas al Horno Brócoli Rollo Integral con Promise Pastel Sin Azúcar	Mini Bagel con Queso Crema, Leche (2) <u>Queso de Hebra</u> Ensalada de Atún Mediterránea Sobre Espinaca Ensalada de Jitomate, Pasta y Limón Rollo Integral <u>Ambrosia</u> Pescado Mrs. Friday's Camote Mezcla de Verduras de Invierno Rollo Integral Chabacanos

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.