



Alignment Healthcare



Nourishing Home, Health & Heart



FAIRHAVEN

MEMORIAL SERVICES · MISSION VIEJO  
MEMORIAL PARK & MORTUARY · SANTA ANA  
Dignity Memorial® Providers  
FD 1912 · FD 1913 / COA 659

### Menú de Senior Lunch– Abril 2019

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Albóndigas de Res con Salsa Sueca sobre Fideos de Huevo Ensalada de Betabel y Naranja Gelatina de Frutas	Sopa Casera Mexicana de Elote Galletas Saladas Sin Sal Torta de Pollo (Pollo deshebrado, frijoles pintos, lechuga, jitomate) Rollo Francés, Mayonesa Melón	Estofado de Pavo con Salsa Marrón Puré de Camote Brócoli Pastel de Dieta	Pescado Blanco con Salsa Agridulce Ejotes Arroz Integral Pan Integral c/Promise Mezcla de Frutas Tropicales	Pechuga de Pollo a la Parrilla con Salsa BBQ de Chipotle, Frijoles Pintos Tortilla de Harina (1) Elote y Calabacitas a la Mexicana Jugo de Naranja Natilla de Dieta
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Lomo de Cerdo con Salsa de Caramelo Arroz Integral Frito Mezcla Oriental de Verduras Mandarina	Tazón de Pollo a la Mexicana (Arroz, elote, frijol negro, lechuga y jitomate picados, queso rallado, tiras de tortilla y vinagreta de cilantro-limón) Jugo de Naranja Piña Helado Sin Azúcar Dieta: Fruta Fresca	Pasta de Calabaza con Queso de Cabra Ensalada de Verduras Mixtas con Vinagreta de Limón Mini Muffin Melón	Sopa Casera de Lentejas con Galletas Saladas Sin Sal Quiché de Espinacas con Champiñones Papitas al Horno Ambrosia	Patas de Pollo Caseras Papa al Horno con Crema Ácida Chicharos y Zanahorias Jugo de Naranja Crujiente de Frutas sin Azúcar
<b>**15**</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>**19**</b>
Hot Dog Con Relish, Cátup y Mostaza en Pan de Media Noche Ensalada de Col Ensalada de Papa Galleta Dulce Sin Azúcar	Sopa de Chicharos Partidos Galletas Saladas Sin Sal Olla de Calabacitas, Elote y Huevo Jitomates Cocidos Rollo Integral con Promise Melón	Pollo al Curry y Coco (con Salsa de Curry, Chicharos y Papa) Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Trozos de Piña	Cerdo en Salsa Verde Arroz a la Española Frijoles Pintos Tortilla de Harina (1) Jugo de Naranja Mezcla de Frutas Tropicales	<b>Celebración de Primavera</b> Jamón al Horno con Glaseado de Frutas Camote con Malvaviscos Ejotes con Almendras Rollo Parker House con Promise Pastel Volteado de Piña Dieta: Fruta Fresca
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
Taco Salad de Res (Lechuga Picada, frijoles pintos, jitomate picado, queso rallado, tiras de tortilla, aderezo de cilantro-limón) Jugo de Naranja Natilla Sin Azúcar	Ziti al Horno Ensalada Harvest (con Almendras fileteadas, arándanos y aderezo de vino tinto) Palito de Pan con Promise Mandarina	Fajitas de Pollo (con Verduras de Fajita) Frijoles Pintos Ensalada de Verduras Verdes con Aderezo a la Italiana Tortilla de Harina (1) Mezcla de Frutas Tropicales	Sopa Florentina de Jitomate 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	Hamburguesa a la Parrilla (con lechuga rallada, rebanada de jitomate y cebolla) en Bollo Integral Papas Horneadas Mayonesa y Relish Melón
<b>29</b>	<b>30</b>			
Estofado Casero de Res (con Papa y Verduras Cocidas) Mezcla Invernal de Verduras Bísquet con Promise Melón	Pasta Primavera Ensalada de Brócoli y Alubias Mezcla de Ensalada 50/50 y Aderezo de Vino Tinto Palito de Pan c/Promise Gelatina de Frutas			
<p><b>Donativo Sugerido - \$3.00</b></p> <p><b>Costo de Alimentos a Menores de 60 años - \$5.00</b></p> <p> <b>Menú Vegetariano</b></p>				

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](http://www.SeniorServ.org)

