



Alignment Healthcare



FAIRHAVEN

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

Dignity Memorial® Providers

FD 1912 · FD 1313 / COA 659

### Menú Alimentos Entregados en Casa Abril 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Cheerios Multigrano, Leche (2) Jugo de Naranja y Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich de Pavo en Pan Integral (2) Mayonesa Ensalada de Couscous y Verdura Picada <u>Trozos de Piña</u> Albóndigas Suecas con Salsa Sueca sobre Fideos de Huevo Zanahorias en Cubos Gelatina de Fruta	2 Queso Cottage, Leche (2) Mandarina Pan Integral con Promise <u>Queso de Hebra</u> Ensalada de Cangrejo sobre Espinaca Ensalada de Corbatas y Jitomate Rollo Integral con Promise <u>Ambrosia</u> Pollo a la Parrilla con Salsa BBQ de Chipotle Frijoles Pintos Arroz a la Española Natilla Sin Azúcar	3 Huevo Duro, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Pan Integral con Mantequilla de Maní</u> Ensalada de Pollo Thai con Aderezo Ensalada de Arroz Confeti Rollo Integral con Promise <u>Pudín de Chocolate (Dieta)</u> Pollock al Horno con Salsa Agridulce Arroz Integral Brócoli Rollo Integral con Promise Mezcla de Frutas Tropicales	4 Yogurt Bajo en Grasa, Leche (2) Rollo Integral con Promise <u>Cóctel del Frutas</u> Ensalada de Cebada y Res con Aderezo de Mango Ensalada de Zanahoria y Pasas Galletas Saladas Integrales (2 paq) <u>Crujiente de Manzana Sin Azúcar</u> Pastel de Carne al Horno con Salsa de Champiñones Papitas al Horno Rollo Integral con Promise Duraznos en Conserva	5 Mini Bagel con Queso Crema, Leche (2) Jugo de Naranja Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Patatas de Pollo Ensalada de Brócoli Rollo Integral con Promise <u>Chabacanos</u> Estofado de Pavo con Salsa Marrón Puré de Camote Mezcla Californiana de Verduras Rollo Integral con Promise Pastel de Dieta
8 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 de Calabaza con Queso de Cabra Brócoli y Zanahorias Rollo Integral con Promise Crujiente de Frutas Sin Azúcar	9 Avena con Pasas, Leche (2) <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Tazón de Pollo a la Mexicana con pollo, arroz, frijoles, elote y aderezo de cilantro y limón Totopos Horneados <u>Flan de Huevo Sin Azúcar</u> Pollock de Pescado al Horno con Salsa Pesto Orzo con Verduras Espinacas Mezcla de Frutas Tropicales	10 Huevo Duro, Leche (2) Jugo de Naranja Piña <u>Pan Integral con Mantequilla de Maní</u> Ensalada de Pasta y Atún sobre Espinaca Ensalada de Zanahoria y Pasas Rollo Integral con Promise <u>Pudín de Dulce de Azúcar (Dieta)</u> Filete Salisbury con Salsa Marrón Puré de Papa Chícharos y Zanahoria Rollo Integral con Promise Duraznos en Conserva	11 Cheerios Multigrano, Leche (2) <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Griega Con Garbanzo y Tiras de Pollo Ensalada de Brócoli y Pimiento Rollo Integral con Promise <u>Mandarina</u> Filete de Cerdo con Salsa Caramelizada Arroz Frito Integral Mezcla Asiática de Verduras Pudín de Chocolate (Dieta)	12 Queso Cottage, Leche (2) Mezcla de Frutas Tropicales <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Carne de Hamburguesa en Bollo Integral Mayonesa Ensalada de Jitomate y Cebolla Morada <u>Galleta Dulce Sin Azúcar</u> Quiché de Espinacas y Champiñones Camote Brócoli Rollo Integral con Promise Trozos de Piña en Conserva
15 Avena, Leche (2) <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Pechuga de Pollo a La Parrilla Ensalada de Couscous y Verduras Picadas, Jitomates Cherry (5) Rollo Integral con Promise <u>Crujiente de Manzana Sin Azúcar</u> Cerdo Deshebrado con Salsa de Chile Verde, Arroz a la Española Frijoles Pintos Tortilla de Harina (1) Duraznos en Conserva	16 Huevo Duro, Leche (2) Jugo de Naranja, Pan Integral <u>Mantequilla de Maní y Jalea</u> Ensalada Mediterránea de Atún sobre Espinaca Ensalada de Brócoli Rollo Integral con Promise <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Pollo con Papas y Chícharos en Salsa de Curry y Coco, Arroz Integral Mezcla California de Verduras Rollo Integral con Promise Pudín de Plátano (Dieta)	17 Mini Mufin de Salvado, Leche (2) <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pollo Fiesta Ensalada de Naranja y Betabel Pan Integral con Promise <u>Peras en Conserva</u> Macarrones con Queso Jitomates Cocidos Verduras Mixtas Rollo Integral con Promise Ambrosia	18 Mini Bagel con Queso Crema, Leche (2) <u>Jugo de Naranja Piña</u> Burrito de Res y Frijoles Ensalada Mexicana de Elote, Calabacitas y Jitomate <u>Chabacanos en Conserva</u> Pastel de Carne al Horno con Salsa Marrón Puré de Camote Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral con Promise Gelatina de Fruta	<b>** 19 Celebración de Primavera**</b> 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> Jamón al Horno con Glaseado de Frutas Camote con Malvaviscos Ejotes con Almendra Rollo Parker House con Promise Pastel Volteado de Piña

El Donativo Sugerido es de \$5.25 al día.

DAR VUELTA





**Abril 2019**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
Cheerios Multigrano, Leche (2) <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich de Jamón y Queso Suizo en Pan Integral (2) con Mayonesa Jitomates Cherry (5) Ensalada de Pepino y Frijoles de Ojos Negros <u>Mandarina</u> Pavo Caliente con Salsa de Pavo Puré de Papa, Zanahoria en Rodajas Rollo Integral con Promise Salsa de Arándanos Pudín de Chocolate (Dieta)	Queso Cottage, Leche (2) Pan Integral con Mantequilla de Maní <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Ensalada de Cangrejo y Pasta sobre Espinaca Ensalada California Rollo Integral con Promise <u>Manzana</u> Tiras de Pollo con Verduras de Fajita Tortilla de Harina (1) Arroz a la Española Frijoles Pintos Flan de Huevo Sin Azúcar	Mini Bagel con Queso Crema Leche (2), Jugo de Naranja <u>Queso de Hebra</u> Ensalada de Res y Cebada con Aderezo de Mango Ensalada de Jitomate y Cebolla Morada Rollo Integral con Promise <u>Galletas Dulces Sin Azúcar</u> Ziti al Horno Mezcla Italiana de Verduras Brócoli Palito de Pan con Promise 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 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 frijol) Ensalada de Brócoli y Pimiento Totopos al Horno <u>Chabacanos en Conserva</u> Lomo de Cerdo con Salsa Asiática Arroz Frito Integral Mezcla Oriental de Verduras Pudín de Azúcar (Dieta)
<b>29</b>	<b>30</b>			
Mini Bran Muffin, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Atún y Pasta 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, Habas y Jitomate Rollo Integral con Promise <u>Manzana</u> Cacerola de Fiesta Mexicana de Res Arroz a la Española Frijoles Pintos Pudín (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.