





Alignment Healthcare




# Menú de Alimentos Entregados en Casa Mayo 2019

**FAIRHAVEN**

MEMORIAL SERVICES · MISSION VIEJO  
MEMORIAL PARK & MORTUARY · SANTA ANA  
Dignity Memorial® Providers  
FD 1912 · FD 1313 / COA 659

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Cinco de Mayo</b>	 <b>HAPPY mothers day</b>	1 Avena, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pavo Ensalada de Verduras y Couscous Pan Integral c/Promise <u>Ambrosia</u> Pasta Primavera Brócoli Rodajas de Zanahoria Palito de Pan c/Promise Crujiente de Frutas Sin Azúcar	2 Mini Bagel c/Queso Crema, Leche (2) Jugo Naranja Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Tamal de Res Paquete de Salsa Ensalada de Jitomate y Calabacitas <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Pollo c/Salsa Florentina sobre Pasta de Corbatas Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral c/Promise Galletas Sin Azúcar	<b>** 3 **</b> <b>Celebración del Cinco De Mayo</b> Huevo Duro, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Queso de Hebra</u> Sándwich de Pechuga de Pollo en Bollo Integral c/Mayonesa Ensalada de Betabel y Naranja <u>(Dieta) Pudín</u> Enchiladas de Queso Arroz a la Española Elote Mexicano Natilla Sin Azúcar
6 Avena con Pasas, Leche (2) <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich de Jamón y Queso Suizo en Pan Integral (2) c/Mayonesa Ensalada de Jitomate y Cebolla <u>Trozos de Piña</u> Pollo Asado c/Salsa de Limoncillo Arroz Zanahoria en Rodajas Pan Integral c/Promise Mandarina	7 Huevo Duro, Leche (2) Pan Integral <u>Mantequilla de Maní &amp; Jalea Sin Azúcar</u> Ensalada de Pollo Ensalada de Brócoli y Alubias Rollo Integral c/Promise <u>Rebanadas de Pera</u> Pasta Penne c/Salsa Boloñesa de Res Mezcla Italiana de Verduras Palito de Pan c/Promise Crujiente de Frutas Sin Azúcar	8 Queso Cottage, Leche (2) Pan Integral c/Promise <u>Rebanadas de Durazno</u> Ensalada de Huevo con Verduras Ensalada de Quínoa <u>(Dieta) Pudín</u> Cacerola de Enchilada de Pollo Arroz a la Española Vegetales Mixtos Ambrosia	9 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 c/Salsa de Albaricoque Papitas al Horno Brócoli Rollo Integral c/Promise Pastel Sin Azúcar	<b>** 10 **</b> <b>Celebración del Día de las Madres</b> Mini Bagel c/Queso Crema, Leche (2) <u>Queso de Hebra</u> Ensalada Mediterránea de Atún sobre Espinaca Ensalada de Pasta, Limón y Jitomate Rollo Integral c/Promise <u>Ambrosia</u> Pollo Cordon Bleu Pilaf de Arroz Verduras Corte del Chef Rollo Integral c/Promise Pastel de Queso (Dieta: Fruta Fresca)
13 Cheerios Multigrano, Leche (2) Jugo Naranja Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich de Pavo en Pan Integral (2), Mayonesa Ensalada de Verduras Picadas y Couscous <u>Trozos de Piña</u> Albóndigas Suecas c/Salsa Sueca en Fideos de Huevo Zanahoria Picada Gelatina de Frutas	14 Queso Cottage, Leche (2) Mandarina Pan Integral c/Promise <u>Queso de Hebra</u> Ensalada de Cangrejo sobre Espinaca Ensalada de Corbatas y Jitomate Rollo Integral c/Promise <u>Ambrosia</u> Pollo Asado c/Salsa de Chipotle BBQ Frijoles Pintos Arroz a la Española Natilla Sin Azúcar	15 Huevo Duro, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/Mantequilla de Maní</u> Ensalada de Pollo Thai c/Aderezo Ensalada Confeti de Arroz Rollo Integral c/Promise <u>(Dieta) Pudín de Chocolate</u> Pescado al Horno c/Salsa Agridulce Brócoli Rollo Integral c/Promise Mezcla de Frutas Tropicales	16 Yogurt Bajo en Grasa, Leche (2) Rollo Integral c/Promise <u>Cóctel de Frutas</u> Ensalada de Res y Cebada c/Aderezo de Mango Ensalada de Zanahoria y Pasas Galletas Saladas Integrales (2 pq) <u>Crujiente de Manzana Sin Azúcar</u> Pastel de Carne al Horno c/Salsa de Champiñones Papitas al Horno, Espinaca Rollo Integral c/Promise Duraznos en Conserva	17 Mini Bagel c/Queso Crema, Leche (2) Jugo Naranja Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Patatas de Pollo Ensalada de Brócoli Rollo Integral c/Promise <u>Albaricoques</u> Pavo Asado c/Salsa Marrón Puré de Tomate Mezcla Californiana de Verduras Rollo Integral c/Promise Pastel Sin Azúcar

El Donativo Sugerido es de \$5.25 diarios.

**VOLTEAR** 



LUNES	TES	Mayo 2019	J	VIERNES
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>** 24 **</b>
Mini Bagel c/Queso Crema, Leche (2) <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pollo y Quínoa Ensalada de Jitomate y Calabacitas Rollo Integral c/Promise <u>Whip de Naranja 50/50</u> Pasta con Calabaza y Queso de Cabra Brócoli & Zanahorias Rollo Integral c/Promise Crujiente de Frutas Sin Azúcar	Avena con Pasas, Leche (2) <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Tazón de Pollo a la Mexicana c/Pollo, Arroz, Frijol, Elote y Aderezo de Cilantro Limón Totopos Horneados <u>Flan de Huevo Sin Azúcar</u> Pollock de Pescado al Horno c/Salsa Pesto Orzo con Verduras Espinaca Mezcla de Frutas Tropicales	Huevo Duro, Leche (2) Jugo Naranja Piña <u>Pan Integral c/Mantequilla de Maní</u> Ensalada de Atún con Pasta Sobre Espinaca Ensalada de Zanahoria y Pasas Rollo Integral c/Promise <u>(Dieta) Pudín de Caramelo</u> Filete Salisbury c/Salsa Marrón Puré de Papas Chicharos y Zanahorias Rollo Integral c/Promise Duraznos en Conserva	Cheerios Multigrano, Leche (2) <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Griega c/Garbanzo y Tiras de Pollo Ensalada de Brócoli & Pimiento Rollo Integral c/Promise <u>Mandarina</u> Lomo de Cerdo c/Salsa Caramelizada Arroz Integral Frito Mezcla Asiática de Verduras (Dieta) Pudín de Chocolate	<b>Celebración del Memorial Day</b> 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 Sin Azúcar</u> McRib al BBQ Puré de Papa Rodajas de Zanahoria Rollo Integral c/Promise Tarta de Manzana (Dieta: Fruta Fresca)
<b>** 27 **</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
 <b>Memorial DAY</b>	Huevo Duro, Leche (2) Jugo de Naranja, Pan Integral Mantequilla de Maní & <u>Jalea Sin Azúcar</u> Ensalada Mediterránea de Atún sobre Espinaca Ensalada de Brócoli Rollo Integral c/Promise <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Pollo con Papa y Chicharos En Salsa de Coco y Curry Arroz Integral Mezcla Californiana de Verduras Rollo Integral c/Promise (Dieta) Pudín de Plátano	Mini Bran Muffin, Leche (2) <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pollo Fiesta Ensalada de Betabel y Naranja Pan Integral c/Promise <u>Peras en Conserva</u> Macarrones con Queso Jitomates Guisados Verduras Mixtas Rollo Integral c/Promise Ambrosia	Mini Bagel c/Queso Crema, Leche (2) <u>Jugo Naranja Piña</u> Burrito de Res y Frijoles Ensalada de Elote Mexicano, Calabacitas y Jitomate <u>Albaricoques en Conserva</u> Pastel de Carne al Horno c/Salsa Marrón Puré de Camote Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral c/Promise 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> Pescado Mrs. Friday's Camote Brócoli Rollo Integral c/Promise Trozos de Piña

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.