



Alignment Healthcare



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

Menú de Alimentos Entregados en Casa Junio 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Cheerios Multigrano, Leche (2) <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich de Jamón c/Queso Suizo sobre Pan Integral (2) c/Mayonesa Jitomates Cherry (5) Ensalada de Pepino c/Frijol Black-Eyed <u>Mandarina</u> Pavo Caliente con Salsa de Pavo Puré de Papa Rodajas de Zanahoria Rollo Integral c/Promise Salsa de Arándanos (Dieta) Pudín de Chocolate	Queso Cottage, Leche (2) Pan Integral c/Mantequilla de Maní <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Ensalada de Cangrejo y Pasta sobre Espinaca Ensalada California Rollo Integral <u>Manzana</u> Tiras de Pollo con Verduras de Fajitas Tortilla de Harina (1) Arroz a la Española Frijoles Pintos Flan de Huevo sin Azúcar	Mini Bagel c/Queso Crema, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Queso de Hebra</u> Ensalada de Cebada c/Aderezo de Mango Tiras de Res Ensalada de Jitomate y Cebolla 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 Quínoa y Pollo Ensalada de Zanahoria con Pasas Rollo Integral c/Promise <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Fideos de Huevo c/Salsa Stroganoff de Res Chícharos con Zanahoria Rollo Integral c/Promise Pastel sin Azúcar	Huevo Duro, Leche (2) Pan Integral c/Promise <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Tazón de Pollo a la Mexicana c/Tiras de Pollo, Arroz, Elote y Frijoles Ensalada de Brócoli y Pimiento Totopos al Horno <u>Chabacanos en Conserva</u> Filete de Cerdo c/Salsa Asiática Arroz Integral Frito Mezcla Oriental de Verduras (Dieta) Pudín de Caramelo Duro
10	11	12	13	** 14 **
Mini Bran Muffin, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pasta con Atún sobre Espinaca Ensalada de Zanahorias con Pasas Rollo Integral c/Promise <u>Mandarina</u> Pollo Glaseado a la Naranja c/Salsa de Naranja Arroz Integral Brócoli Rollo Integral c/Promise Flan de Huevo sin Azúcar	Queso Cottage, Leche (2) Mezcla de Frutas Tropicales <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Verduras con Huevo Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Rollo Integral c/Promise <u>Manzana</u> Cacerola Fiesta Mexicana de Res Arroz a la Española Frijoles Pintos (Dieta) Pudín	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 Brócoli Rodajas de Zanahoria Palito de Pan Crujiente de Manzana sin Azúcar	Mini Bagel c/Queso Crema, Leche (2) Jugo de 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 con Salsa Florentina sobre Pasta de Corbatas Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral c/Promise Galletas sin Azúcar	Celebración del Día del Padre Huevo Duro, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Queso de Hebra</u> Sándwich de Pechuga de Pollo en Bollo Integral Mayonesa Ensalada de Betabel y Naranja <u>(Dieta) Pudín</u> Pimiento Morrón Relleno Papitas al Horno c/Promise Verduras Corte del Chef Rollo Parker House Pastel de Chocolate IW
17	18	19	20	21
Avena con Pasas, Leche (2) <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich de Jamón c/Queso Suizo sobre Pan Integral (2) c/Mayonesa Ensalada de Jitomate y Cebolla <u>Trozos de Piña</u> Pollo a la Parrilla con Salsa de Limoncillo Arroz Rodajas de Zanahoria Pan Integral c/Promise Mandarina	Huevo Duro, Leche (2) Pan Integral <u>Mantequilla de Maní y Jalea sin Azúcar</u> Ensalada de Pollo Ensalada de Brócoli con Alubias Rollo Integral <u>Peras Rebanadas</u> Pasta Penne c/Salsa Boloñesa de Res Mezcla Italiana de Verduras Palito de Pan Crujiente de Manzana sin Azúcar	Queso Cottage, Leche (2) Pan Integral c/Promise <u>Duraznos Rebanados</u> Ensalada de Verduras con Huevo Ensalada de Quínoa <u>(Dieta) Pudín</u> Cacerola de Enchilada 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 sobre Pan Integral (2) Mayonesa Ensalada de Zanahorias con Pasas <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Filete de Cerdo c/Salsa de Chabacano Papitas al Horno Brócoli Rollo Integral c/Promise Pastel sin Azúcar	Mini Bagel c/Queso Crema, Leche (2) <u>Queso de Hebra</u> Ensalada Mediterránea de Atún sobre Espinaca Ensalada de Pasta con Jitomate y Limón <u>Rollo Integral, Ambrosia</u> Pescado Mrs. Friday's Camote Mezcla de Verduras de Invierno Rollo Integral Chabacanos

El Donativo Sugerido es de \$5.25 al Día.


VOLTEAR



Junio 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
24	25	26	27	28
Cheerios Multigrano, Leche (2) Jugo de Naranja Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich de Pavo sobre Pan Integral (2) Mayonesa Ensalada de Verdura Picada y Couscous <u>Trozos de Piña</u> Albóndigas Sueca c/ Salsa Sueca sobre Fideos de Huevo Zanahorias Rebanadas Gelatina de Frutas	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 a la Parrilla c/Salsa BBQ de Chipotle Frijoles Pintos Arroz a la Española Natilla Sin Azúcar	Huevo Duro, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/Mantequilla de Maní</u> Ensalada de Pollo Thai c/Aderezo Ensalada de Arroz Confeti Rollo Integral c/Promise <u>(Dieta) Pudín de Chocolate</u> Pollock al Horno con Salsa Agridulce Arroz Integral Brócoli Rollo Integral c/Promise Mezcla de Frutas Tropicales	Yogurt Bajo en Grasa, Leche (2) Rollo Integral c/Promise <u>Cóctel de Frutas</u> Ensalada de Cebada y Res c/Aderezo de Mango Ensalada de Zanahoria con Pasas Galletas Saladas Integrales (2 paq) <u>SF Cruiente de Manzana</u> Pastel de Carne c/Salsa de Champiñones Papitas al Horno Espinacas Rollo Integral c/Promise Duraznos en Conserva	Mini Bagel c/Queso Crema, Leche (2) Jugo de Naranja Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Patas de Pollo Ensalada de Brócoli Rollo Integral c/Promise <u>Chabacanos</u> Estofado de Pavo c/Salsa Marrón Puré de Camote Mezcla California de Verduras Rollo Integral c/Promise Pastel de 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