Alignment Healthcare

SeniorServ®
Nourishing Home, Health & Heart

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

Menú Senior Lunch– AGOSTO 2019

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Donativo Sugerido - $3.00 **Costo de Alimentos para menores de 60 años- $5.00** **Comida sin Carne**			**1** Hamburguesa a la Parrilla en Bollo Integral c/Lechuga Rallada, Jitomate Rebanado y Cebolla Morada Papas Fritas Horneadas [Mayo, Cátsup y Relish] Gelatina de Frutas	**2** Patas de Pollo al Horno Camote al Horno c/Promise Mezcla Invernal de Verduras (Coliflor & Broccoli) Pudín de Chocolate sin Azúcar
5 Cacerola de Enchilada de Pollo Arroz a la Mexicana Ensalada de Zanahoria con Pasas Jugo de Naranja Natilla sin Azúcar	**6** Tacos de Pescado Empanizado c/Col Rallada Salsa y Pico de Gallo en Tortilla de Harina(2) Arroz Cilantro Limón Trozos de Piña en Conserva	**7** Ensalada de Pollo con Arándanos y Albahaca c/ Aderezo de Yogurt y Almendras Fileteadas sobre Espinaca Fresca Rollo Integral c/Promise Melón	**8** Crema de Zanahoria c/ Galletas Saladas s/ Azúcar Wrap de Pavo en Tortilla de Harina (Rebenadas de pavo, pimientos, lechuga picada y aderezo Ranch) Galleta Fig Newton	**** 9 **** Especial Luau Hawaiano Pollo Teriyaki en Arroz al Horno Rollo Hawaiano de Piña y Col c/Promise Pastel Volteado de Piña c/Crema Batida Dieta: Fruta Fresca
**** 12 **** Cerdo en Chile Verde Arroz a la Española Frijoles Pintos Tortilla de Harina(1) Jugo de Naranja Melón Fresco	**13** Lasaña Vegetariana Ensalada Mezcla Primavera c/Garbanzos y Aderezo Jugo Naranja Piña Helado Italiano Dieta: Chabacanos en Conserva	**14** Pechuga de Pollo c/ Salsa Cremosa Cilantro-Limón Frijoles Pintos Espinaca Jugo de Naranja Pudín de Dieta	**15** Sopa Florentina de Jitomate c/Galletas Saladas s/Azúcar Ensalada Mediterránea de Atún (Pimiento picado, aceitunas, pepino y huevo) en Mezcla Primavera Pan Integral c/Promise Ambrosia	**16** Pastel de Carne al Horno c/ Salsa de Champiñones Puré de Camote Mezcla de Verduras 5 Ways Mandarinas
19 Pescado al Horno c/ Salsa de Elote Arroz a la Mexicana Ejotes y Champiñones Pan Integral c/Promise Jugo de Naranja Piña Crujiente de Frutas	**20** Crema de Calabaza c/ Galletas Saladas s/Azúcar Sandwich Deli de Pollo c/Lechuga y Jitomate en Pan Integral (2) [Mayonesa] Mezcla de Frutas Tropicales	**21** Taco Salad de Res (carne molida, lechuga picada, frijoles pintos, jitomate en cuadros, queso rallado, tiras de tortilla, mayonesa y aderezo cilantro limón) Jugo de Naranja Helado sin Azúcar	**22** Pechuga de Pollo c/ Salsa de Hierbas y Limón Papa al Horno c/Crema Agria Zanahorias Rebanadas Natilla sin Azúcar	**23** Chili Vegetariano c/Galletas Saladas s/Azúcar c/Cebolla Picada y Queso Rallado Mezcla de Lechugas c/Aderezo de Vinagreta Muffin de Elote Mandarinas
26 **Brunch "Dominical"** Omelet de Queso Tater Tots c/Cátsup Salchicha de Pollo c/Manzana Ensalada Jardinera Verde Pan Integral c/Promise Melón Fresco	**27** Sopa de Calabacitas c/ Galletas Saladas s/Azúcar Ensalada de Cangrejo, Elote, Jitomate c/Aderezo de Limón y Albahaca en cama de Espinacas Mini Muffin de Moras Mezcla de Frutas Tropicales	**28** Trozos de Res c/ Salsa Burgundy Puré de Papa Colecitas de Bruselas Gelatina de Frutas sin Azúcar	**29** Sopa de Chícharos c/ Galletas Saladas s/Azúcar Ensalada de Cebada con Calabazas Ensalada de Jitomate Cherry c/ Mozzarella Rallado y Vinagreta de Limón Galleta sin Azúcar	**30** Sopa de Huevo c/Galletas Saladas s/Azúcar Pollo Stir-Fry c/Salsa Chow Mein Arroz Integral Mezcla de Verduras Orientales Crujiente de Frutas

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