



Alignment Healthcare



Menú Senior Lunch – Marzo 2020

Para cambios específicos en el menú o cierres en el sitio haga clic [AQUÍ](#)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	**6**
Cerdo en Chile Verde Arroz a la Española Mezcla de Frijoles Oregon Tortilla de Harina 4.5" Ambrosia	Sopa de Poro y Papa c/Galletas Saladas s/Azúcar Tazón de Ensalada Cobb (Pollo en Cubos, Huevo, Queso Rallado, Jitomate y Pimiento, Mezcla de Lechugas 50/50, Aderezo Ranch) Crujiente de Manzana s/Azúcar Jugo de Naranja y Pina	Carne Stroganoff Fideos de Huevo Zanahorias Rebanadas Melón Fresco	Crema de Espinacas c/Galletas Saladas s/Azúcar Pechuga de Pollo a la Vietnamita con Coco y Curry Arroz Frito con Piña Floretes de Brócoli Frutas Tropicales	"Celebración del Mes Nacional de Nutrición" Salmón al Horno c/Salsa de Hierbas Pilaf de Arroz Verduras Corte del Chef Rollo Integral c/Promise Pastel Ángel c/Moras
9	10	11	**12**	13
Macarrones c/Queso Tomates Guisados Floretes de Brócoli Fruta Fresca	Sopa de Cebolla c/Galletas Saladas s/Azúcar Sándwich de Pavo Caliente y Abierto Puré de Papá c/Salsa Pan Integral Salsa de Arándanos Mandarinas	Sopa de Chicharos c/Galletas Saladas s/Azúcar Pechuga de Pollo Vietnamés con Caramelo Arroz Integral Mezcla Asiática de Verduras Ambrosia	"Girls Scouts Day" Hamburguesa con Queso Bollo Integral Lechuga & Tomate Ensalada de Col [Mayonesa, Cátstup, Mostaza] Papas Horneadas Galleta Dieta: Fruta Fresca	Tilapia al Horno Cubierto con Salsa de Tomate Pilaf de Arroz Chicharos y Zanahorias Rollo Integral c/Promise Jugo de Naranja Natilla s/Azúcar at Veterans Memorial Hall
16	**17**	18	19	20
Hamburguesa Asada en Bollo Integral c/Lechuga Rallada, Jitomate Rebanado y Cebolla Morada Papas Horneadas [Mayonesa, Cátstup, Mostaza y Relish] Mandarinas	"Día de San Patricio" Carne en Conserva y Col Papas Enteras Zanahorias Baby Pan de Centeno Pudín de Pistache Dieta: Fruta Fresca	Sopa de Calabaza Butternut c/Galletas Saladas s/Azúcar Pollo Kung Pao Arroz Jazmín Zanahorias Rebanadas Mezcla de Frutas Tropicales	Lomo de Cerdo c/Salsa de Champiñones Puré de Papa Mezcla Invierno de Verduras Rollo Integral c/Promise Crujiente de Frutas s/Azúcar	Tacos de Pescado Empanizado c/Col Picada, Salsa y Pico de Gallo Tortilla de Maíz Arroz c/Cilantro y Lima Pudín s/Azúcar
23	24	25	26	27
"National Puppy Day" Chili Dog Bollo Integral Cebolla & Queso Rayado (Mostaza, Cátstup) Papas Sorbete de Arcoíris Dieta: Fruta Fresca	Gulasch de Res Puré de Papa Espinacas Ambrosia	Sopa de Frijol Negro c/Galletas Saladas s/Azúcar Tazón de Pollo a la Mexicana (Arroz, elote, frijol negro, mezcla primavera, jitomate picado, queso rallado, tiras de tortilla y aderezo cilantro limón) Fruta Fresca de la Estación	Pechuga de Pollo Asada al Limoncillo Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Chabacanos	Cacerola de Calabacita, Elote y Huevo Papas de Cáscara Roja Ensalada Mezcla Primavera c/Aderezo de Frambuesa Rollo Integral c/Promise Melón
30	31			Contribución Voluntaria - \$3.00 Costo de Alimentos para Menores de 60 años - \$5.00
Filete Salisbury c/Salsa Puré de Camote Ejotes c/Champiñones Galleta de Limón s/Azúcar	Sopa de Huevo c/Galletas Saladas s/Azúcar Ensalada China de Pollo (Col Rallada, Zanahoria Rallada, Mandarina, Almendras Rebanadas, Aderezo de Ajonjolí) Mini Muffin de Fruta Fruta Fresca de la Estación			

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 **PUEDA** 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.MealsOnWheelsoc.org