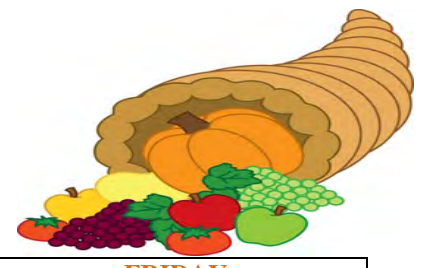




Mizell Senior Center Menu November 2018



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
▲ = High Sodium Day			1 Tuna Salad Sandwich on Wheat Bread Lettuce & Tomato Baked Chips Orange, Milk	2 Beef Enchilada Casserole Aztec Rice Corn Yogurt, Juice, Milk
5 ▲ Teriyaki Chicken Chow Mein Noodles Asian Vegetables Hawaiian Roll Orange, Milk	6 Roast Pork Scalloped Potatoes Carrots Wheat Roll Apple Sauce, Milk	7 Meat Loaf Mashed Potatoes Cauliflower Blend Wheat Roll Banana, Milk	8 BBQ Chicken Corn on the Cobb Potato Salad, Baked Beans Hawaiian Roll Fruit Cup, Milk	9 Baked Cod W/Tartar Sauce Rice Pilaf Carrots Wheat Roll Yogurt, Juice, Milk
12 Chicken Alfredo Egg Noodles Broccoli Wheat Roll Grapes, Milk	13 ▲ Hamburger Lettuce, Tomato Tater Tots Coleslaw Banana, Milk	14 Spaghetti W/Meatballs Green Beans Garlic Bread Mandarin Orange, Milk	15 ▲ Chicken Enchilada w/ Green Sauce Aztec Rice Black Beans and Corn Apple Sauce, Milk	16 Egg Salad Wheat Bread Lettuce, Tomato Potato Chips Yogurt, Juice, Milk
19 Cheese Ravioli Marinara Sauce Winter Vegetables Garlic Bread Fruit Cup, Milk	20 Vegetable Lasagna Winter Squash Mix Garden Salad Dinner Roll Orange Segments, Milk	21 Turkey W/Gravy Stuffing & Mashed Potatoes Green Beans, Cranberry Sauce Wheat Roll Apple, Milk	22 <i>Closed</i> <i>Thanksgiving</i> Golden Gourmet Meal Cookie, Milk	23 <i>Closed</i> <i>Thanksgiving</i> Golden Gourmet Meal Cake, Milk
26 Swedish Meatballs Egg Noodles Broccoli Apple Sauce, Milk	27 Chicken Salad Wheat Bread Lettuce, Tomato Potato Chips Orange, Milk	28 ▲ Chicken Parmesan Risotto Broccoli Wheat Roll Peaches, Milk	29 Salisbury Steak Scalloped Potato Vegetable Blend Wheat Roll Carrot Cake, Milk	30 Herb Roasted Chicken Garden Rice Carrots Wheat Roll Yogurt, Juice, Milk



United States Department of Agriculture

10 tips
Nutrition
Education Series



MyPlate
MyWins

Based on the
Dietary
Guidelines
for Americans

Make half your grains whole grains

Any food made from wheat, rice, oats, cornmeal, barley, or another cereal grain is a grain product. Grains are divided into two subgroups, whole grains and refined grains. Whole grains contain the entire grain kernel—the bran, germ, and endosperm. People who eat whole grains as part of a healthy eating style have a reduced risk of some chronic diseases.

1 Make simple shifts
To make half your grains whole grains, choose 100% whole-wheat bread, bagels, pasta, or tortillas; brown rice; oatmeal; or grits.

2 Whole grains can be healthy snacks
Popcorn is a whole grain. Make it with little or no added salt or butter. Also, try 100% whole-wheat or rye crackers.



3 Save some time
Cook extra brown rice or oatmeal when you have time. Refrigerate half of what you cook to heat and serve later in the week.

4 Mix it up with whole grains
Use whole grains in mixed dishes, such as barley in vegetable soups or stews and bulgur wheat in casseroles or stir-fries. Try a quinoa salad or pilaf.



5 Try whole-wheat versions
Change up your favorite meal with whole grains. Try brown rice stuffing in baked green peppers or tomatoes, and whole-wheat noodles in lasagna.

6 Bake up some whole-grain goodness
Experiment by substituting buckwheat, millet, or oat flour for up to half of the flour in your favorite pancake or waffle recipes. To limit saturated fat and added sugars, top with fruit instead of butter and syrup.

7 Be a good role model for children
Set a good example for children by serving and eating whole grains every day with meals or as snacks.



8 Check the label
Most refined grains are enriched. This means that certain B vitamins and iron are added back after processing. Check the ingredients list to make sure the word “enriched” is included in the grain name.

9 Know what to look for on the ingredients list
Read the ingredients list and choose products that name a whole-grain ingredient **first** on the list. Look for “whole wheat,” “brown rice,” “bulgur,” “buckwheat,” “oatmeal,” “whole-grain cornmeal,” “whole oats,” or “whole rye.”

10 Be a smart shopper
The color of a food is not an indication that it is a whole-grain food. Foods labeled as “multi-grain,” “stone-ground,” “100% wheat,” “cracked wheat,” “seven-grain,” or “bran” are usually not 100% whole-grain products, and may not contain **any** whole grain.





Mizell Senior Center Menu November 2018



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
▲ = Día Alto do Sodio			1 Sánguich de Ensalada de Atún en Pan de Trigo Lechuga y Tomate Papas Fritas Horneadas Naranja, Leche	2 Caserola de Enchilada de Res Arroz Azteca Elote Yogur, Jugo, Leche
5 ▲ Teriyaki Chicken Chow Mein Noodles Vegetal Asia Panecillo Hawaiiano Naranja, Leche	6 Roast Pork Papas Asadas Zanahorias Panecillo Integral Puré de Manzana, Leche	7 Meat Loaf Puré de Papas Mezcla de Coliflor Panecillo Integral Platano, Leche	8 Pollo BBQ Elote en la Mazorca Ensalada de Papa, Frijoles Horneados Panecillo Hawaiiano Copa de Fruta, Leche	9 Bacalao al Horno Arroz Pilaf Zanahorias Panecillo Integral Yogur, Jugo, Leche
12 Pollo Alfredo Egg Noodles Brócoli Panecillo Integral Uvas, Leche	13 ▲ Hamburguesa Lechuga y Tomate Barriles de Papa Ensalada de Col Platano, Leche	14 Spaghetti Con Albondigas Ejotes Pan de Ajo Mandarín Orange, Leche	15 ▲ Enchilada de Pollo en Salsa Verde Arroz Azteca Frijoles Negras & Elote Puré de Manzana, Leche	16 Sánguich de Ensalada de Huevos en Pan Integral Lechuga y Tomate Papas Fritas Yogur, Jugo, Leche
19 Ravioli de Queso Salsa Marinara Vegetal Inviernados Pan de Ajo Copa de Fruta, Leche	20 Lasaña de Verduras Calabaza Mixta de Invierno Ensalada de Jardín Panecillo Rajas de Naranjas, Leche	21 Pavo con Gravy Relleno y Puré de Papas Ejotes, Salsa de Arándano Panecillo Integral Mazana, Leche	22 <i>Cerrado</i> <i>Día de Accion de Gracias</i> Golden Gourmet Meal Galleta, Leche	23 <i>Cerrado</i> <i>Día de Accion de Gracias</i> Golden Gourmet Meal Pastel, Leche
26 Albóndiga Sueca Egg Noodles Brócoli Puré de Manzana, Leche	27 Ensalada de Pollo Pan Integral Lechuga y Tomate Papas Fritas Naranja, Leche	28 ▲ Pollo Parmesano Risotto Brócoli Panecillo Integral Duraznos, Leche	29 Salisbury Steak Papas Asadas Mezcla Vegetal Panecillo Integral Pastel de Zanahoria, Leche	30 Pollo Asado con Hierbas Arroz del Jardín Zanahorias Panecillo Integral Yogur, Jugo, Leche



United States Department of Agriculture

10
consejos
Serie
de Educación
en Nutrición



MiPlato
MisVictorias

Basado en las
Guías
Alimentarias
para los
Estadounidenses

Que la mitad de sus granos sean integrales

Cualquier alimento hecho de trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otro grano de cereal es un producto de grano. Los granos se dividen en dos subgrupos, granos enteros y granos refinados. Los granos enteros contienen la semilla entera: el salvado, el germen y el endospermo. Las personas que comen granos enteros como parte de un estilo de alimentación saludable corren un riesgo reducido de contraer algunas enfermedades crónicas.

1 Haga cambios sencillos
Para que la mitad de sus granos sean enteros, elija pan, bagels, pasta o tortillas integrales al 100%; arroz integral; harina de avena; o sémola de maíz.

2 Los granos enteros pueden ser bocadillos saludables
Las palomitas de maíz son de grano entero. Prepárelas con poca o ninguna sal o mantequilla agregada. Pruebe también, galletas de trigo o centeno integrales al 100%.



3 Ahorre algo de tiempo
Cocine arroz integral o harina de avena de más cuando tenga tiempo. Refrigere la mitad de lo que cocine para calentar y servir más tarde durante la semana.

4 Mezcle con granos enteros
Use granos enteros en platos mixtos, como cebada en sopas de vegetales o estofados y trigo bulgur en guisados o papas fritas. Pruebe una ensalada de quinua o pilaf.

5 Pruebe las versiones del trigo integral
Cambie su comida favorita con granos enteros. Pruebe el relleno de arroz integral en pimientos verdes o tomates horneados y pasta de trigo integral en lasaña.



6 Hornee granos enteros de alto valor nutritivo
Experimente mediante la sustitución con trigo sarraceno, mijo o harina de avena de hasta la mitad de la harina en su receta favorita de panqueques o waffles. Para limitar la grasa saturada y los azúcares añadidos, use fruta en vez de mantequilla y sirope.

7 Sea un buen modelo para los niños
Sea un buen ejemplo para los niños sirviendo y comiendo granos enteros todos los días con las comidas o como bocadillos.



8 Mire la etiqueta
La mayoría de los granos refinados están enriquecidos. Esto quiere decir que ciertas vitaminas B y hierro se agregan después del procesamiento. Compruebe la lista de ingredientes para asegurarse de que se incluye la palabra "enriquecido" en el nombre del grano.

9 Sepa qué buscar en la lista de ingredientes
Lea la lista de ingredientes y elija los productos que nombren un ingrediente de grano entero primero en la lista. Busque "trigo integral," "arroz integral," "bulgur," "trigo sarraceno," "harina de avena," "harina de maíz integral," "avena integral" o "centeno integral."

10 Sea un comprador inteligente
El color de un alimento no es una indicación de que sea un alimento de grano entero. Los alimentos con etiquetas que dicen "multigrano", "molido por piedras", "100% trigo", "trigo quebrado", "siete granos" o "salvado" no suelen ser productos de grano entero al 100%, y puede que no contengan ningún grano entero.

