



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
<i>Happy Mothers Day</i>		1 Baked Ziti with Meatballs Broccoli Garlic Bread Fruit, Milk	2 Chicken Enchilada Green Sauce Green beans Aztec Rice Fruit, Milk	3 Baked Cod Rice Pilaf Carrots Wheat Roll Apple Sauce & Milk	<p>Weekend meals are provided by Golden Cuisine</p> <p><i>For further details, please contact</i></p> <p>Chef Rickie at 760-323-5689</p> <p>Ext 115</p>	
6 Teriyaki Chicken Garlic Rice Asian Pear Slaw Hawaiian Roll Fruit, Milk	7 Open Face Chili Cheese Dogs Tater Tots Cole Slaw Fruit, Milk	8 Roasted Chicken Parmesan Risotto Cauliflower Blend Wheat Roll Fruit, Milk	9 Salisbury Steak Mashed Potatoes Mixed Vegetables Fruit Roll, Milk	10 Vegetable Lasagna Italian Veggies Garlic Cheese Bread Sticks Milk		
13 Blackened Chicken Alfredo Farfalle Pasta Broccoli Wheat Roll Fruit, Milk	14 Roasted Pork Roast Pan Gravy Garlic Mash Potato Dinner Roll Fruit, Milk	15 Spaghetti with Meat Ball, Green Beans Garlic Bread Dessert, Milk	16 Chicken Enchilada Verde Sauce Roasted Veg Aztec Rice Apple Sauce, Milk	17 Turkey Sandwich on Wheat Bread Lettuce, Tomato Broccoli Salad Milk, Desert		
20 Cheese Tortellini Vodka Sauce Winter Vegetables Garlic Bread Fruit, Milk	21 Oven Fried Chicken Gravy Mashed Potatoes Collard Greens, Roll Fruit, Milk	22 Sheppard's Pie Potato Beef Gravy Mixed Vegetables Wheat Roll Fruit, Milk	23 Chicken Salad Sandwich Marinated Tomato Wheat Roll Milk	24 BBQ Chicken Red Sauce Carrots Black Beans, Rice Orange, Milk		
27 Closed Memorial Day Golden Cuisine Meal Milk	28 Sweet and Sour Chicken Jasmine Rice Broccoli Roll Fruit, Milk	29 Baked Cod Garden Rice Carrots Wheat Roll Milk	30 Chicken Dumplings Parsley Potatoes, Vegetable Blend Wheat Roll Fruit, Milk	31 Meat Loaf Mashed Potatoes Corn Corn Muffin Fruit, Milk		

10 tips

Nutrition Education Series

be food safe

10 tips to reduce the risk of foodborne illness



A critical part of healthy eating is keeping foods safe. Individuals in their own homes can reduce contaminants and keep food safe to eat by following safe food handling practices. Four basic food safety principles work together to reduce the risk of foodborne illness—**Clean, Separate, Cook, and Chill**. These four principles are the cornerstones of Fight BAC!®, a national public education campaign to promote food safety to consumers and educate them on how to handle and prepare food safely.

CLEAN

1 wash hands with soap and water

Wet hands with clean running water and apply soap. Use warm water if it is available. Rub hands together to make a lather and scrub all parts of the hand for 20 seconds. Rinse hands thoroughly and dry using a clean paper towel. If possible, use a paper towel to turn off the faucet.

2 sanitize surfaces

Surfaces should be washed with hot, soapy water. A solution of 1 tablespoon of unscented, liquid chlorine bleach per gallon of water can be used to sanitize surfaces.

3 clean sweep refrigerated foods once a week

At least once a week, throw out refrigerated foods that should no longer be eaten. Cooked leftovers should be discarded after 4 days; raw poultry and ground meats, 1 to 2 days.

4 keep appliances clean

Clean the inside and the outside of appliances. Pay particular attention to buttons and handles where cross-contamination to hands can occur.

5 rinse produce

Rinse fresh vegetables and fruits under running water just before eating, cutting, or cooking. Even if you plan to peel or cut the produce before eating, it is important to thoroughly rinse it first to prevent microbes from transferring from the outside to the inside of the produce.



SEPARATE

6 separate foods when shopping

Place raw seafood, meat, and poultry in plastic bags. Store them below ready-to-eat foods in your refrigerator.

7 separate foods when preparing and serving

Always use a clean cutting board for fresh produce and a separate one for raw seafood, meat, and poultry. Never place cooked food back on the same plate or cutting board that previously held raw food.

COOK AND CHILL

8 use a food thermometer when cooking

A food thermometer should be used to ensure that food is safely cooked and that cooked food is held at safe temperatures until eaten.



9 cook food to safe internal temperatures

One effective way to prevent illness is to check the internal temperature of seafood, meat, poultry, and egg dishes. Cook all raw beef, pork, lamb, and veal steaks, chops, and roasts to a safe minimum internal temperature of 145 °F. For safety and quality, allow meat to rest for at least 3 minutes before carving or eating. Cook all raw ground beef, pork, lamb, and veal to an internal temperature of 160 °F. Cook all poultry, including ground turkey and chicken, to an internal temperature of 165 °F (www.isitdoneyet.gov).

10 keep foods at safe temperatures

Hold cold foods at 40 °F or below. Keep hot foods at 140 °F or above. Foods are no longer safe to eat when they have been in the danger zone between 40-140 °F for more than 2 hours (1 hour if the temperature was above 90 °F).



Mizell Senior Center Mayo 2019



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
		1 Baked Ziti c/Albóndigas Brócoli Pan de Ajo Fruta, Leche	2 Enchilada de Pollo Salsa Verde Ejotes Arroz Azteca Fruta, Leche	3 Bacalao al Horno Arroz Pilaf Zanahorias Panecillo Intregal Puré de Manzana, Leche	Las comidas de fin de semana son de Golden Cuisine <i>Si gusta más información, comuníquese con</i> Chef Rickie en 760-323-5689 Ext 115	
6 Pollo Teriyaki Arroz de Ajo Asian Pear Slaw Panecillo Hawaiano Fruto, Leche	7 Open Face Chili Cheese Dogs Barriles de Papas Ensalada de Col Fruta, Leche	8 Pollo Rostizado Risotto Parmesano Coliflor Mixto Panecillo Integral Fruta, Leche	9 Salisbury Steak Puré de Papa Vegetal Mixto Fruta Panecillo, Leche	10 Lasagna Vegetal Vegetal Italiano Palitos de Pan con queso en Ajo Leche		
13 Pollo Ennegrecido Alfredo Farfalle Pasta Brócoli Panecillo Intregal Fruta, Leche	14 Pork Roast Rostiado Pan Gravy Puré de Papas con Ajo Panecillo Fruta, Leche	15 Spaghetti con mini Albondigas Ejotes Pan de Ajo Dessert, Leche	16 Enchilada de Pollo Salsa Verde Vegetales Asados Arroz Azteca Puré de Manzana, Leche	17 Sanguich de Pavo en Pan de Trigo Lechuga, Tomate Ensalada de Brócoli Leche, Desert		
20 Queso Tortellini Salsa de Vodka Vegetal Invierno Pan de Ajo Fruta, Leche	21 Pollo Frito al Horno Gravy Puré de Papas Collard Greens Panecillo Fruta, Leche	22 Sheppard's Pie Potato Beef Gravy Vegetal Mixto Panecillo Integral Fruta, Leche	23 Sanguich de Ensalada de Pollo Tomate Adobado Panecillo Intregal Leche	24 Pollo BBQ Salsa Rojo Zanahorias Frijoles Negra, Arroz Naranja, Leche		
27 Cerrado Memorial Day Golden Cuisine Meal Milk	28 Pollo Agridulce Arroz Jazmín Brócoli Panecillo Fruta, Leche	29 Bacalao de Horno Arroz Jardin Zanahoria Panecillo Intregal Leche	30 Chicken Dumplings Perejil Papas Vegetal Mixto Panecillo Intregal Fruta, Leche	31 Meat Loaf Puré de Papa Elotes Pan de Elote Fruta, Leche		

10 consejos Serie de educación en nutrición

sanidad en la alimentación

10 consejos para reducir el riesgo de enfermedades por contaminación de alimentos



Una parte crítica de la alimentación saludable es mantener la sanidad de los alimentos. Las personas en sus propias casas pueden reducir la posibilidad de contaminar los alimentos siguiendo buenas prácticas al manipular los alimentos. Hay cuatro principios básicos de sanidad alimentaria para reducir el riesgo de contraer enfermedades por contaminación de los alimentos: lavar, separar, cocinar y refrigerar. Estos cuatro principios son la base de "Fight Bac!"[®] una campaña Nacional para promover sanidad alimentaria para los consumidores y para educarlos en cómo manipular y preparar los alimentos.

LAVAR

1 lávese las manos con jabón y agua

Moje sus manos con agua limpia y aplique el jabón. Use agua caliente si hubiera. Frote sus manos para esparcir el jabón por 20 segundos y asegurarse de limpiar todas las partes de la mano. Enjuague las manos y séqueselas usando una toalla de papel limpia. Si es posible use la toalla de papel para cerrar el caño (pluma) de agua.

2 sanitice las superficies

Las superficies deben ser lavadas con agua jabonosa caliente. Para sanitizar las superficies, puede usarse una solución de 1 cucharada de cloro para blanquear sin olor por 1 galón de agua.

3 limpie la refrigeradora una vez por semana

Por lo menos una vez por semana, descarte los alimentos de la refrigeradora que no van a ser utilizados. Las comidas recalentadas deben ser descartadas después de 4 días; pollo o carnes de res crudas después de 1 o 2 días.

4 mantenga los utensilios limpios

Limpie fuera y dentro de los utensilios. Ponga atención a las uniones y asas o mangos donde pudiera ocurrir contaminación cruzada con las manos.

5 enjuague los productos frescos

Enjuague los vegetales y frutas frescas en agua corriente antes de comerlos, cortarlos o cocinarlos. Incluso si planea pelar o cortar antes de comerlos, es muy importante que los enjuague bien para prevenir el transpaso de microbios de la parte externa a la interna de los productos.



SEPARAR

6 separe los productos al comprar

Separe las carnes de pescado, res y aves crudas en bolsas de plástico. En el refrigerador, guarde éstos productos debajo de los productos listos para comer.

7 separe los productos cuando los prepare o los sirva

Siempre use una tabla de cortar limpia para los productos frescos y otra para las carnes de pescado, mariscos, res y aves. Nunca ponga alimentos cocidos en el mismo plato o tabla de cortar donde previamente puso carne cruda.

COCINAR Y REFRIGERAR

8 cuando cocine use un termómetro de alimentos

Use un termómetro de alimentos para asegurar que los alimentos hayan sido cocinados a temperaturas seguras y que los alimentos cocidos sean mantenidos a las temperaturas requeridas hasta que sean consumidos.



9 cocine alimentos hasta lograr temperaturas internas seguras

Una forma efectiva de prevenir enfermedades por contaminación de los alimentos es chequear la temperatura interna de las carnes de pescado, res, aves, y platos preparados con huevo. Cocine las carnes crudas de res, cerdo, carnero y otros a una temperatura interna mínima de 145 °F. Para seguridad y calidad, espere 3 minutos antes de cortar o comer las carnes. Cocine todas las carnes molidas de res, cerdo, carnero u otros a una temperatura interna de 160 °F. Cocine todas las carnes de aves, incluyendo carne molida de pavo y pollo, a una temperatura interna de 165 °F (www.isitdoneyet.gov).

10 mantenga los alimentos preparados a temperaturas seguras

Mantenga las alimentos a 40 °F o por debajo. Mantenga los alimentos calientes a 140 °F o por encima. Los alimentos no son seguros para comer si éstos han estado en el rango peligroso de 40-140 °F por más de 2 horas (1 hora si la temperature estuvo por encima de los 90 °F).