

Petaluma People Services Center - Menú 2020 de abril ■ Comidas sobre ruedas DOMINGO LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO

<p>*Vitamina C _Vitamin A ◆Fibra ▣Sal</p>	<p><i>Diario</i> <i>1 taza 1% Leche</i> <i>Pan</i> <i>Mantequilla</i></p>		<p>1. Ratatouille Polenta Queso Parmesano Vegetales Mixtos Ensalada de <u>Zanahoria</u> Italiana Huevo cosido Rebanadas de manzana ◆ Pan Integral</p>	<p>2. Pollo Español Arroz marrón Calabacín Ensalada Plátano ◆ Pan Integral</p>	<p>3. Pastel de carne Puré de papas Frijoles Verdes Ensalada Verde /Tomates & <u>Zanahorias</u> *Mandarina naranjas ◆ Pan Integral</p>	<p>4. Carne Cubana Puré de papas con/ jugo de carne – Squash de Verano Ensalada Verde Medley con/ Tomates y <u>zanahorias</u> Piña ◆ Pan Integral</p>
<p>5. Bacalao Tandoori Arroz Integral - *Broccoli Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Fresas ◆ Pan Intregal</p>	<p>6. ▣Lasaña de ternera Vegetales Italianos Ensalada Verde con Zanahorias y Tomatoes Piña ◆ Pan Intregal</p>	<p>7. Lemon Pollo al horno Arroz marrón Stir Fry Vegetables Ensalada Verde con Tomates y <u>zanahorias</u> Melocotones ◆ Pan Integral</p>	<p>8. Pescado al horno Etoufee Hoppin John w/ Calabacín de arroz integral y Squash Amarillo Ensalada de guisantes Plátano ◆ Pan Integral</p>	<p>9. Chili Verde Arroz Marrón Español Calabaza de Invierno Ensalada Verde con Tomates & <u>Zanahorias</u> *Cuñas naranjas ◆ Pan Integral</p>	<p>10. Almuerzo de primavera! Pavo asado puré de papas con jugo de carne- Frijoles Verdes Italianos - Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Albaricoques- Pastel de Zanahoria ◆ Pan Integral</p>	<p>11. Pollo asado con Salsa Tahití Cuscús Calabaza Amarilla con Pimientos – Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Ensalada de Frutas Frescas ◆ Pan Integral</p>
<p>12. Salmón Teriyaki Espárragos Polenta al horno Ensalada Verde con/ Tomate y <u>zanahorias</u> Plátano ◆ Pan Integral</p>	<p>13. Pastel de carne con puré de papas <u>Acelga</u> Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Duraznos ◆ Pan Integral</p>	<p>14. Meatball Stroganoff con fideos de huevo Frijoles Verdes Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Fresas ◆ Pan Integral</p>	<p>15. Pollo Dijon Puré de papas Guisantes y <u>zanahorias</u> Ensalada de repollo Puré de manzana ◆ Pan Integral</p>	<p>16. Cerdo Chow Mein Arroz marrón *Coles de Bruselas Cebolla roja de pepino Ensalada Piña ◆ Pan Integral</p>	<p>17. Pescado al horno Arroz marrón Pilaf Vegetales de Mezcla de California <u>Ensalada de espinacas</u> con tomates y <u>zanahorias</u> *Cuñas naranjas ◆ Pan Integral</p>	<p>18. Cacciatore de Pollo *Broccoli Florets Rotini Pasta Ensalada Verde con/Tomates y <u>Zanahorias</u> Ensalada de Frutas ◆ Pan Integral</p>
<p>19. Carne de res estofada con salsa Papas rojas al sarten Verduras asadas Ensalada Verde con w/Tomates y <u>zanahorias</u> Albaricoques ◆ Pan Integral</p>	<p>20. Loin de Cerdo con Salsa de Champiñones Relleno- Ensalada Verde <u>Chard</u> <u>Suiza</u> con Tomates y <u>Zanahorias</u> Fresas ◆ Pan Integral</p>	<p>21. Revuelta de pollo frito con Vegetales Arroz Jazmín Frijoles Verdes <u>Zanahoria</u>/Piña/Naranja Ensalada - Plátano ◆ Pan Integral</p>	<p>22. Espaguetis con Salsa de Carne <u>Espinacas</u> Ensalada Verde con/ Tomates y <u>zanahorias</u> Manzanas rebanadas enlatadas ◆ Pan Integral</p>	<p>23. Caliente Asado Sandwich de Carne Papas rojas Vegetales Italianos *Ensalada de repollo Cerezas ◆ Pan Integral</p>	<p>24. Bistec Swish Arroz marrón Mezcla de Calabacín/Amarillo Calabaza – Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> *Mandarina naranjas ◆ Pan Integral</p>	<p>25. Barbacoa pechuga de pollo Puré de papas con ajo y con jugo de pollo Vegetales Italianos Ensalada Verde con Tomates & <u>Zanahorias</u> Piña ◆ Pan Integral</p>
<p>26. Lomo de Cerdo Asado Salsa de Chile Ancho Quinua, guisantes y <u>zanahorias</u> Ensalada Verde Mixta con/ <u>Zanahorias</u> y tomates Albaricoques ◆ Pan Integral</p>	<p>27. Raviolis de Res con Salsa de Carne Vegetales Mixtos Ensalada de <u>Zanahoria</u> Italiana Huevo cosido Melocotones ◆ Pan Integral</p>	<p>28. Pollo Agridulce Confeti de arroz integral *Brócoli -Normandía Ensalada Verde con Tomates & <u>Zanahorias</u> Ensalada de Frutas Frescas ◆ Pan Integral</p>	<p>29. Pescado al horno Perejil – Papas Brotos de Bruselas Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Piña ◆ Pan Integral</p>	<p>30. Pastel de carne Puré de papas Frijoles Verdes Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> *Mandarina naranjas ◆ Pan Integral</p>		