

Petaluma Senior Café Menu – Agosto 2021

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2. Pollo al Limón Arroz Pilaf Vegetales Mixtos Ensalada Verde Ensalada de Frutas ♦ Pan de Trigo Integral	3. Carne de Borgoña Confetti de Arróz Integral Coles de Bruselas Ensalada de Remolacha Manzana ♦ Pan de Trigo Integral	4. Cerdo con salsa Ragu a lo Italiano con Fideos de Huevo Ensalada Verde con Tomates Albaricoques ♦ Pan de Trigo Integral	5. Pescado al Horno Arroz Integral Vegetales Fritos Ensalada de Zanahorias y Pasas Arándanos ♦ Pan de Trigo Integral	6. Cacerola de Pavo con Fideos de Huevo <u>Zanahorias</u> Ensalada Verde *Rodajas de Naranjas ♦ Pan de Trigo Integral
9. 🗑️ Pimientos Rellenos *Broccoli Normandía Ensalada Verde con Huevo Duro *Mandarinas ♦ Pan de Trigo Integral	10. Cerdo al estilo Criollo Arroz California Blend Col Fresas ♦ Pan de Trigo Integral	11. Ensalada César con Pollo Asado Ensalada de Macarrones Ensalada de Frutas Frescas Verduras con Salsa ♦ Pan de Trigo Integral	12. Cazuela de Atún Verduras Capri Ensalada de <u>Zanahoria</u> a la Italiana Arándanos ♦ Pan de Trigo Integral	13. Carne con Salsa Teriyaki- Arroz Jasmin 5 Way Vegetales Mixtos Ensalada Verde Albaricoques ♦ Pan de Trigo Integral
16. Goulash Húngaro Fideos con Mantequilla Acelga Ensalada Verde Ensalada de Frutas ♦ Pan de Trigo Integral	17. Pollo a lo Ranchero Arroz integral con Frijoles Negros *Brocoli Ensalada verde Piña ♦ Pan de Trigo Integral	18. Pavo Asado y Ensalada con Arándanos y Pecanas, Ensalada Verde, Tomate Cherry, Pepino y Albahaca Ensalada de Frutas Frescas Verduras con Salsa ♦ Pan de Trigo Integral	19. Macaroni con Queso Coliflor Huevo Duro Ensalada Marinada de Vegetales Sandía ♦ Pan de Trigo Integral	20. Pastel de Carne Puré de Papas Vegetales Mixtos California Requesón con Tomates Manzanas con Canela ♦ Pan de Trigo Integral
23. Sándwich de Tiras de Cerdo Papas Rojas Judías Verdes Ensalada Verde Peras	24. Ensalada de Atún Ensalada Verde Ensalada de Pasta Ensalada de Fruta Fresca Verduras con Salsa ♦ Pan de Trigo Integral	25. Pastel de Tamal Arroz Integral Español Coliflor Ensalada Verde Duraznos ♦ Pan de Trigo Integral	26. Pavo Asado Puré de Papa Guisantes Ensalada de Remolacha Albaricoques ♦ Pan de Trigo Integral	27. Espaguetis con Salsa Italiana de Carne Verduras Italianas Ensalada Verde *Mandarinas ♦ Pan de Trigo Integral
30. Pollo a la King Arroz Integral Pilaf <u>Espinaca</u> Ensalada Verde Fresas ♦ Pan de Trigo Integral	31. Hamburguesa con Queso Papas Asadas, <u>Zanahorias</u> Condimentos para Hamburguesas- Lechuga, Tomate, Cebolla Roja Encurtidos – Sandía ♦ Pan de Trigo Integral		<p style="text-align: center;">Diariamente 1 taza de leche 1% Pan Mantequilla</p>	<p style="text-align: center;">*Vitamina C _Vitamina A ♦ Fibra 🗑️ Sal</p>

Menu sujeto a cambios

PETALUMA PEOPLE SERVICES CENTER
PETALUMA SENIOR CAFÉ
 Located at 211 Novak Drive
 12:00 p.m. to 2:00 p.m. Activities
 1:00 p.m. Lunch

Donación Sugerida \$ 3.50 – 8:00
 Menores de 60 años por favor pagar \$6.00
 Se recomienda hacer reservaciones el día
 anterior antes de las 3:00pm. Teléfono: 765-8488
 Por favor tenga el cambio exacto, Gracias
 No serán rechazadas las personas que no
 puedan contribuir con una donación