




**Petaluma People Services Center - Diciembre Menu - Meals on Wheels**

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p align="center">*Vitamina C Vitamina A ♦Fibra ♦Sal</p>	<p align="center"><i>Diariamete</i> <i>1 taza 1% Leche</i> <i>Pan</i> <i>Mantequilla</i></p>	<p>1. Fajitas de Ternera Arroz Mexicano <u>Espinaca</u> Ensalada Verde *Rodajas de Naranja ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>2. Pollo Toscano Polenta Verduras Italianas Ensalada Verde Arándanos ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>3. Sándwich de Carne a la Barbacoa Zanahoria Ensalada Verde Plátano ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>4. Pastel de Pollo Brócoli al Vapor Ensalada Verde Duraznos ♦Pan de Trigo Integral</p>
<p>5. Carne Asada Puré de Papa <u>Zanahorias</u> Ensalada Verde Compota de Manzanas ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>6. Pollo Caribeño Arroz integral con Frijoles Negros Guisantes y <u>Zanahorias</u> Ensalada Verde Piña ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>7. Carne con Salsa Teriyaki- Arroz 5 Way Vegetales Mixtos Ensalada Verde Albaricoques ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>8. Pollo Caribeño Arroz integral con Frijoles Negros Guisantes y <u>Zanahorias</u> Ensalada Verde Piña ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>9. Estofado de Carne Arroz Integral Pilaf Coliflor Ensalada de Col Fresas ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>10.  Pimientos Rellenos California Vegetales Mixtos Ensalada Verde con Huevo Duro *Mandarinas ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>11. Pastel de Pollo Brócoli al Vapor Ensalada Verde Duraznos ♦Pan de Trigo Integral</p>
<p>12. Carne Asada Puré de Papa <u>Zanahorias</u> Ensalada Verde Compota de Manzanas ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>13. Cazuela de Cebada de Ternera con Verduras Judías Verdes Ensalada Verde Peras ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>14. Chili Verde de Cerdo Arroz Integral con Frijoles Pinto *Brócoli Normandía Ensalada Verde Piña ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>15. Pastel de Carne Pure de Papas Mezcla de Vegetales de California Requesón con Tomates Fresas ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>16. Lasaña Vegetales Italianos Ensalada de Vegetales Marinados Cerezas ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>17. Pescado al Horno con Limón Patatas Rojas *Brussel Sprouts Ensalada Verde ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>18. Pastel de pollo Brócoli al vapor Ensalada Verde Duraznos ♦Pan de Trigo Integral</p>
<p>19. Carne Asada Puré de Papa <u>Zanahorias</u> Ensalada Verde Compota de Manzanas ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>20. Carne de Cerdo con Manzanas Fideos de Huevo Judías Verdes Ensalada Verde *Mandarinas ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>21. Ratatouille Polenta Vegetales Mixtos Ensalada Verde Plátano ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>22. Pastel de Tamales Arroz Integral estilo Español Coliflor Col Peras ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>23. <i>Felices Fiestas!</i> Chasseur de Pollo Puré de Papa Coles de Bruselas asadas Ensalada Verde -Cerezas Pastel de Pan de Jengibre ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>24. Stroganoff de Ternera Fideos de huevo Zanahoria Ensalada Verde – con Tomates y Zanahorias Puré de Manzana ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>25. <i>Fiestas Navideñas!</i> Pavo Asado Puré de Papas - Relleno Ensalada verde Green Salad Taza de Fruta Pie de manzana ♦Pan de Trigo Integral</p>
<p>26. Carne Asada Puré de Papa <u>Zanahorias</u> Ensalada Verde Compota de Manzanas ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>27. Pollo Marsala Ajo y Hierba Asada Papas Ensalada de Verduras Italianas Fruta enlatada ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>28. Pollo a la King Arroz Integral Pilaf <u>Espinaca</u> Ensalada Verde Fresas ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>29. Pastel de Pastor Mezcla de Verduras California Ensalada Verde Duraznos ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>30. <b>Feliz Año Nuevo0</b> Jamón Guisantes de Ojos Negros <u>Acelga</u> Ensalada Verde Mandarinas</p>	<p>31. <b>Feliz Año Nuevo!</b> Stroganoff de Ternera Fideos de Huevo Zanahoria Ensalada Verde – con Tomates y Zanahorias Puré de Manzana ♦Pan de Trigo Integral</p>	

Menu sujeto a cambios