



## Petaluma Senior Café Menu – Diciembre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>*Vitamina C</b>  <b>Vitamina A</b>  <b>◆Fibra</b>   <b>Sal</b></p>	<p><i><b>Diariamete</b></i>  <b>1 taza 1% Leche</b>  <b>Pan</b>  <b>Mantequilla</b></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>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- Arróz  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  Vegetales Mixtos  California  Ensalada Verde con Huevo Duro  *Mandarinas  ◆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  Puré 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>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><b>Felices Fiestas!</b></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. <b>OFICINA CERRADA POR VÍSPERA DE NAVIDAD!</b></p>
<p>27. <b>OFICINA CERRADA POR LAS FIESTAS NAVIDENAS!</b></p>	<p>28. Pollo a la King  Arroz Integral Pilaf  <u>Espinaca</u>  Ensalada Verde  Fresas  ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>29. Shepherd's Pie (Pastel de carne, papas y vegetales)  Mezcla de Verduras  California  Ensalada Verde  Duraznos  ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>30. <b>Feliz Año Nuevo!</b>  Jamón  Guisantes de Ojos Negros  <u>Acelga</u>  Ensalada Verde  Mandarinas</p>	<p>31. <b>OFICINA CERRADA POR VÍSPERA DE AÑO NUEVO!</b></p>

Menus sujeto a cambios

PETALUMA PEOPLE SERVICES CENTER  
**PETALUMA SENIOR CAFÉ**  
 Situado en el 211 Novak Drive  
 12:00 p.m. to 2:00 p.m. Actividades  
 1:00 p.m. Lonche

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