







Petaluma People Services Center – Febrero 2024 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>Diariamente</i> <i>1 taza 1% Leche</i> <i>Pan</i> <i>Mantequilla</i></p>	<p>1. Pescado al Horno Arroz integral confeti Guisantes Ensalada de Espinacas Manzana ♦Pan Integral</p>	<p>2. Arroz con Pollo Pollo con arroz español Verduras de California Ensalada de Repollo Cerezas ♦Pan Integral</p>	<p>3. Pastel de Pollo Brócoli al Vapor Ensalada Verde Duraznos ♦Pan Integral</p>
<p>4. Carne Asada Puré de Papa <u>Zanahorias</u> Ensalada Verde Compota de Manzanas ♦Pan Integral</p>	<p>5. Crema de Limón y Alcaparras Fideos Penne de Pollo Brócoli Normandy Ensalada de Remolacha Peras ♦Pan Integral</p>	<p>6. Estofado de Carne Patatas Rojas Coliflor Ensalada Verde Plátano ♦Pan Integral</p>	<p>7. Pescado Asado Pescado al horno Pasta Orzo Verduras mixtas Ensalada verde Albaricoques ♦Pan Integral</p>	<p>8. Chili Verde Arroz estilo Español Calabacín y Calabaza Amarilla Ensalada Verde *Mandarinas ♦Pan Integral</p>	<p>9. Guiso de Cebada con Carne de Res Verduras de California Ensalada César Cerezas ♦Pan Integral</p>	<p>10. Pastel de Pollo Brócoli al Vapor Ensalada Verde Duraznos ♦Pan Integral</p>
<p>11. Carne Asada Puré de Papa <u>Zanahorias</u> Ensalada Verde Compota de Manzanas ♦Pan Integral</p>	<p>12. Frijoles con Chile con Carne de Res Arroz integral Zanahoria Frutas Mixtas Ensalada de Repollo Leche ♦Panecillo</p>	<p>13. Pollo Agridulce con Piña Arroz Jazmín Coles de Bruselas Ensalada Verde Peras ♦Pan Integral</p>	<p>14. Día de San Valentin Pasta Alfredo con Pavo Asado Fideos de Huevo *Brócoli Normandía Ensalada Verde Frutas Mixtas ♦Pan Integral</p>	<p>15. Carne Asada Arroz Integral Pilaf Judías Verdes Ensalada Verde Arándanos ♦Pan Integral</p>	<p>16. Pollo a la Barbacoa Emparedado Camote asado Guisantes Ensalada Italiana de Zanahoria *Naranjas ♦Pan Integral</p>	<p>17. Pastel de Pollo Brócoli al Vapor Ensalada Verde Duraznos ♦Pan Integral</p>
<p>18. Carne Asada Puré de Papa <u>Zanahorias</u> Ensalada Verde Compota de Manzanas ♦Pan Integral</p>	<p>19. Stroganoff de Ternera Zanahorias Asadas Ensalada Verde Frutas Mixtas Leche ♦Panecillo</p>	<p>20. Pollo Tailandés Arroz Jazmín Guisantes y Zanahorias Ensalada de Pepino, Cebolla Morada yTomate Cerezas ♦Pan Integral</p>	<p>21. Tallarines con Salsa de Carne Vegetales Italianos Ensalada Verde Manzana ♦Pan Integral</p>	<p>22. Pavo con Salsa Puré de Papa Judías Verdes Ensalada Verde Peras Cortadas en Cubitos ♦Pan Integral</p>	<p>23. Cerdo con Crema de Hierbas Papas Rojas Coles de Bruselas Ensalada verde Fruta Mixta ♦Pan Integral</p>	
<p>25. Carne Asada Puré de Papa <u>Zanahorias</u> Ensalada Verde Compota de Manzanas ♦Pan Integral</p>	<p>26. Pimientos Rellenos Arroz Integral, Verduras Capri- Ensalada de <u>Zanahoria</u> y Pasas Piña  ♦Pan Integral</p>	<p>27. Chow Mein de Cerdo Arroz Integral *Coles de Bruselas Ensalada de Pepino, Tomate y Cebolla Roja Piña ♦Pan Integral</p>	<p>28. Pollo Marsala Patatas Asadas Guisantes y Zanahorias Ensalada de Repollo Albaricoques ♦Pan Integral</p>	<p>29. Pastel de Pastor *Brócoli Normandía Ensalada Verde Plátano ♦Panecillo</p>		

Menu sujeto a cambios – Los alimentos también pueden haber sido procesados / expuestos o contener nueces de árbol, lácteos, huevos, soja o trigo