

**Petaluma People Services Center – Menu de Enero 2022 - Meals on Wheels**

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><b>30.</b> Carne Asada Puré de Papa <u>Zanahorias</u> Ensalada Verde Compota de Manzanas ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p><b>31.</b> Cazuela de Atún Fideos de Huevo <u>Espinaca</u> Ensalada de Col Rodajas de Naranja ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p align="center"><b>*Vitamina C</b> <b>Vitamina A</b> ♦ <b>Fibra</b> ♻️ <b>Sal</b></p>	<p align="center"><i><b>Diariamete</b></i> <i><b>1 taza 1% Leche</b></i> <i><b>Pan</b></i> <i><b>Mantequilla</b></i></p>			<p><b>1.</b> Pastel de Pollo Brócoli al Vapor Ensalada Verde Duraznos ♦ Pan de Trigo Integral</p>
<p><b>2.</b> Carne Asada Puré de Papa <u>Zanahorias</u> Ensalada Verde Compota de Manzanas ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p><b>3.</b> Pollo Marsala Ajo y Hierba Asada Papas Ensalada de Verduras Italianas Platano ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p><b>4.</b> Carne con Salsa Teriyaki- Arroz <b>5</b> Way Vegetales Mixtos Ensalada Verde Manzana con Canela ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p><b>5.</b> Pollo Caribeño Arroz integral con Frijoles Negros Guisantes y <u>Zanahorias</u> Ensalada Verde Piña ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p><b>6.</b> Estofado de Carne Arroz Integral Pilaf Coliflor Ensalada de Col Fresas ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p><b>7.</b> ♻️ Pimientos Rellenos California Vegetales Mixtos Ensalada Verde con Huevo Duro *Mandarinas ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p><b>8.</b> Pastel de Pollo Brócoli al Vapor Ensalada Verde Duraznos ♦ Pan de Trigo Integral</p>
<p><b>9.</b> Carne Asada Puré de Papa <u>Zanahorias</u> Ensalada Verde Compota de Manzanas ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p><b>10.</b> Cazuela de Cebada de Ternera con Verduras Judías Verdes Ensalada Verde Plátano ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p><b>11.</b> Chili Verde de Cerdo Arroz Integral con Frijoles Pinto *Brócoli Normandía Ensalada Verde Piña ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p><b>12.</b> Pastel de Carne Pure de Papas Mezcla de Vegetales de California Requesón con Tomates Fresas ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p><b>13.</b> Fideos con Salsa de Carne Vegetales Italianos Ensalada de Vegetales Marinados Cerezas ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p><b>14.</b> Pescado al Horno con Limón Patatas Rojas *Brussel Sprouts Ensalada de Remolachas *Naranja ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p><b>15.</b> Pastel de Pollo Brócoli al Vapor Ensalada Verde Duraznos ♦ Pan de Trigo Integral</p>
<p><b>16.</b> Carne Asada Puré de Papa <u>Zanahorias</u> Ensalada Verde Compota de Manzanas ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p><b>17.</b> Martin Luther King Day Pollo Marsala Papas Asadas con Ajos y Hierba Ensalada de Verduras Italianas - Peras ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p><b>18.</b> Ratatouille Polenta Vegetales Mixtos Ensalada Verde Plátano ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p><b>19.</b> Pastel de Tamales Arroz Integral Coliflor Col Manzanas en Rodajas ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p><b>20.</b> Carne de Cerdo con Manzanas Fideos de Huevo Judías Verdes Ensalada Verde *Mandarinas ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p><b>21.</b> Pavo Asado Puré de Papas Chicharos Ensalada de Remolacha Cerezas ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p><b>22.</b> Pastel de Pollo Brócoli al Vapor Ensalada Verde Duraznos ♦ Pan de Trigo Integral</p>
<p><b>23.</b> Carne Asada Puré de Papa <u>Zanahorias</u> Ensalada Verde Compota de Manzanas ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p><b>24.</b> Macarrones con Queso 5 Way Vegetales Mixtos Huevo Duro ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p><b>25.</b> Sandwich de Tiras de Cerdo Papas Rojas Guisantes y Zanahorias 3 Ensalada de Frijoles Fresas</p>	<p><b>26.</b> Pastel de Pastor Mezcla de Verduras California Ensalada Verde Duraznos ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p><b>27.</b> Pollo a lo Toscano Polenta Vegetales a la Italiana Ensalada Verde Arándanos ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p><b>28.</b> Sándwich de Carne a la Barbacoa Coliflor Ensalada de Col Plátano ♦ Pan de Trigo Integral</p>	<p><b>29.</b> Pastel de Pollo Brócoli al Vapor Ensalada Verde Duraznos ♦ Pan de Trigo Integral</p>

**Menu sujeto a cambios**