

Petaluma People Services Center - Enero Menu 2023 - Meals on Wheels

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABÁDO
1. Carne Asada con Salsa Puré de Papa Zanahoria Ensalada Verde Compota de Manzanas ♦ Pan Integral	2. Pollo Marsala Papas con Ajo y Hierbas Ensalada de Verduras Italianas Ensalada Verde Peras ♦ Pan Integral	3. Carne de Borgoña Fideos de Huevo Coliflor Ensalada Verde Piña ♦ Pan Integral	4. Pollo Toscano Polenta Vegetales Italianos Ensalada Verde Plátano ♦ Pan Integral	5. Fajitas de Res Arroz estilo Español Vegetales de California Ensalada Verde Naranja ♦ Pan Integral	6. Pescado al Horno Confeti de Arroz Integral Guisantes Ensalada de Requesón Manzana ♦ Pan Integral	7. Pastel de Pollo Brócoli al Vapor Ensalada Verde Duraznos ♦ Pan Integral
8. Carne Asada con Salsa Puré de Papa Zanahoria Ensalada Verde Compota de Manzanas ♦ Pan Integral	9. Alcaparra Cremosa de Limón Pasta Pene de Pollo Brócoli Normandia Ensalada de Remolacha Peras ♦ Pan Integral	10. Cerdo con Chili Verde Arroz Español Calabacín y Calabaza Amarilla Ensalada Verde *Mandarina ♦ Pan Integral	11. Pescado al Horno Patatas Romanoff Vegetales Mixtos Ensalada Verde <u>Melocotón</u> ♦ Pan Integral	12. Estofado de Res Arroz Integral Pilaf Coliflor Ensalada Verde Plátano ♦ Pan Integral	13. Stroganoff de Ternera Zanahorias Asadas Melocotones cortados en cuadraditos Ensalada Verde Leche Bollo de Pan	14. Pastel de Pollo Brócoli al Vapor Ensalada Verde Duraznos ♦ Pan Integral
15. Carne Asada con Salsa Puré de Papa Zanahoria Ensalada Verde Compota de Manzanas ♦ Pan Integral	16. Pollo Marsala Papas con Ajo y Hierbas Ensalada de Verduras Italianas Ensalada Verde Peras ♦ Pan Integral	17. Sandwich de Pollo a la Barbacoa <u>Camotes Asados</u> Guisantes Ensalada Italiana de <u>Zanahorias</u> *Naranjas ♦ Pan Integral	18. Cerdo con Albaricoques Fideos de Huevo *Brócoli Normandía Ensalada Verde Manzanas con Canela ♦ Pan Integral	19. Carne Asada Arroz Integral Pilaf Judías Verdes Ensalada Verde Arándanos ♦ Pan Integral	20. Pollo Agridulce con Piña Arroz Jazmin Col de Bruselas Ensalada Verde Fresas ♦ Pan Integral	21. Pastel de Pollo Brócoli al Vapor Ensalada Verde Duraznos ♦ Pan Integral
22. Carne Asada con Salsa Puré de Papa Zanahoria Ensalada Verde Compota de Manzanas ♦ Pan Integral	23. Bistec Suizo Arroz Calabacín y Calabaza Amarilla Ensalada Verde Albaricoques ♦ Pan Integral	24. Cerdo con Salsa Cremosa de Hierbas Relleno Acelga Ensalada Verde Fresas ♦ Pan Integral	25. Spaghetti con Salsa de Carne Vegetales Italianos Ensalada Verde Manzana Peras ♦ Pan Integral	26. Pollo con Vegetales Arroz Jazmin Judías Verdes Ensalada de Zanahorias con Naranjas y Piña Plátano ♦ Pan Integral	27. Cerdo con Salsa de Hongos Relleno Acelga Ensalada Verde Peras ♦ Pan Integral	24. Pastel de Pollo Brócoli al Vapor Ensalada Verde Duraznos ♦ Pan Integral
25. Carne Asada con Salsa Puré de Papa Zanahoria Ensalada Verde Compota de Manzanas ♦ Pan Integral	30. Pastel de Shepherd <u>Acelga</u> Ensalada Verde Plátano ♦ Pan Integral	31. Cerdo Chow Mein Arroz Integral *Col de Bruselas, Ensalada de Pepino, Tomate y Cebolla Roja Piña ♦ Pan Integral			<p>Diariamente 1 taza 1% Leche Pan Mantequilla</p>	<p>*Vitamina C <u>Vitamina A</u> ♦ Fibra  Sal</p>

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