

Petaluma People Services Center – Enero 2021 Menu - Meals on Wheels

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>31. Carne de Res estilo Cubano - Puré de Papas Mezcla de diversas Calabazas-Ensalada Verde Mixta con Tomates y <u>Zanahorias</u> - Piña ♦Pan de Trigo Integral</p>			<p><i>Diariamente</i> <i>1 taza de leche 1%</i> <i>Pan</i> <i>Mantequilla</i></p>	<p>*Vitamina C _Vitamina A ♦Fibra ♻️Sal</p>	<p>1. Día de Año Nuevo! Dijon Herb Salmon Espárragos -Polenta al horno- Ensalada Verde con Tomates y Zanahorias Ensalada de Frutas Frescas ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>2. Fideos con Salsa de Carne Calabacín Ensalada Verde Taza de Frutas Frescas ♦Pan de Trigo Integral</p>
<p>3. Pollo Tandoori Arroz Integral - Brócoli Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Rodajas de Manzana ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>4. Hamburguesa de Queso Papas Asadas con Romero Verduras Fritas Mixtas - Condimentos para Hamburguesas Melocotones ♦Bun de Trigo Integral</p>	<p>5. Cerdo Salado con Frijoles Blancos Arroz Integral Calabacín y Calabaza Amarilla Ensalada Verde *Naranja ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>6. Estofado de Carne Pilaf de Arroz Integral Coliflor Ensalada Verde Plátano ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>7. Pescado al Horno con Limón Pilaf de Arroz Integral Mezcla de Verduras California Ensalada de Col Peras ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>8. ♻️Lasaña Verduras italianas Ensalada Verde Fresas ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>9. Pollo Asado con Salsa Tahitiana Cuscús - Calabaza Amarilla con Pimientos Ensalada Verde con Tomates y Zanahorias Ensalada Fruta Fresca ♦Pan de Trigo Integral</p>
<p>10. Salmon con Salsa Teriyaki - Esparragos Polenta al Horno Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Plátano ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>11. Cerdo Asado a fuego lento con manzanas y albaricoques Pilaf de Arroz Integral *Brócoli -Ensalada Verde de Normandía -Ensalada de Frutas Frescas ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>12. Guiso de Cebada Vegetal con Carne Verduras de California Ensalada de Zanahoria Italiana Huevo duro hervido Melocotones ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>13. Arroz con Pollo al estilo Español Verduras Capri Ensalada de Col Piña ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>14. Pastel de Carne Pure de Papas Frijoles Verdes Ensalada Verde *Mandarinas Piña ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>15. Pescado al Horno Patatas con Perejil Brotes de Bruselas Ensalada Verde con Tomates y Zanahorias Albaricoques ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>16. Cacciatore de Pollo *Brócoli Fideos Rotini Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> *Rodajas de Naranja</p>
<p>17. Estofado de Carne con Salsa-Papas Rojas Verduras al Horno Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Albaricoques ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>18. Martín Luther King! Pollo BBQ- Puré de Papas con ajo-Verduras Italianas Ensalada Verde Ensalada de Frutas Frescas ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>19. Pasta Penne con Salsa de Carne <u>Espinaca</u> Ensalada Verde ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>20. Pollo frito con Verduras Arroz Jazmín Judías Verdes -Ensalada de <u>Zanahoria</u> *Naranja y Piña Plátano ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>21. Lomo de Cerdo con Salsa de Champiñones Arroz Integral Pilaf Acelga Ensalada verde Fresas ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>22. Sandwich de Pavo Caliente – Patatas Rojas Vegetales estilo Italiano Ensalada de Col Cerezas ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>23. Pollo al Limón con Hierba, Vegetales Asados Infusión Cítrica- Pasta Orzo-Ensalada Verde con Tomates y Zanahorias Piña ♦Pan de Trigo Integral</p>
<p>24. Lomo de Cerdo Asado con Salsa de Ancho Chile Quinoa, Guisantes y Zanahorias - Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> - Albaricoques ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>25. Carne a la Stroganoff Judías Verdes <u>Espinaca</u> Ensalada Verde Fresas ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>26. Cerdo Chow Mein Arroz Integral *Brotes de Bruselas Ensalada de Pepino y Cebolla Roja Piña ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>27. Pastel de Papa con Carne Acelga Ensalada Verde Melocotones ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>28. Ratatouille Polenta 5 Way Vegetales Mixtos Ensalada de <u>Espinacas</u> *Naranja ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>29. Pollo Marsala Puré de Papas Guisantes y <u>Zanahorias</u> * Ensalada de Col Puré de Manzana ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>30. Asado de Res con Salsa - Arróz Basmati Verduras Mixtas de California Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Ensalada de Frutas ♦Pan de Trigo Integral</p>

Menu sujeto a cambios