

## Petaluma Senior Café Menu – Enero 2022

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3.</b> <b>OFICINA CERRADA POR EL DIA DE AÑO NUEVO</b>	<b>4.</b> Carne con Salsa Teriyaki- Arroz 5 Way Vegetales Mixtos Ensalada Verde Manzana con Canela ♦Pan de Trigo Integral	<b>5.</b> Pollo Caribeño Arroz integral con Frijoles Negros Guisantes y Zanahorias Ensalada Verde Piña ♦Pan de Trigo Integral	<b>6.</b> Estofado de Carne Arroz Integral Pilaf Coliflor Ensalada de Col Fresas ♦Pan de Trigo Integral	<b>7.</b> 🗑️ Pimientos Rellenos California Vegetales Mixtos Ensalada Verde con Huevo Duro *Mandarinas ♦Pan de Trigo Integral
<b>10.</b> Cazuela de Cebada de Ternera con Verduras Judías Verdes Ensalada Verde Plátano ♦Pan de Trigo Integral	<b>11.</b> Chili Verde de Cerdo Arroz Integral con Frijoles Pinto *Brócoli Normandía Ensalada Verde Piña ♦Pan de Trigo Integral	<b>12.</b> Pastel de Carne Pure de Papas Mezcla de Vegetales de California Requesón con Tomates Fresas ♦Pan de Trigo Integral	<b>13.</b> Fideos con Salsa de Carne Vegetales Italianos Ensalada de Vegetales Marinados Cerezas ♦Pan de Trigo Integral	<b>14.</b> Pescado al Horno con Limón Patatas Rojas *Brussel Sprouts Ensalada de Remolachas *Naranja ♦Pan de Trigo Integral
<b>17.</b> <b>OFICINA CERRADA POR EL DIA DE MARTIN LUTHER KING JR.</b>	<b>18.</b> Ratatouille Polenta Vegetales Mixtos Ensalada Verde Plátano ♦Pan de Trigo Integral	<b>19.</b> Pastel de Tamales Arroz Integral Coliflor Col Manzanas en Rodajas ♦Pan de Trigo Integral	<b>20.</b> Carne de Cerdo con Manzanas Fideos de Huevo Judías Verdes Ensalada Verde *Mandarinas ♦Pan de Trigo Integral	<b>21.</b> Pavo Asado Puré de Papas Chicharos Ensalada de Remolacha Cerezas ♦Pan de Trigo Integral
<b>24.</b> Macarrones con Queso 5 Way Vegetales Mixtos Huevo Duro ♦Pan de Trigo Integral	<b>25.</b> Sandwich de Tiras de Cerdo Papas Rojas Guisantes y Zanahorias 3 Ensalada de Frijoles Fresas	<b>26.</b> Pastel de Pastor Mezcla de Verduras California Ensalada Verde Duraznos ♦Pan de Trigo Integral	<b>27.</b> Pollo a lo Toscano Polenta Vegetales a la Italiana Ensalada Verde Arándanos ♦Pan de Trigo Integral	<b>28.</b> Sándwich de Carne a la Barbacoa Coliflor Ensalada de Col Plátano ♦Pan de Trigo Integral
<b>31.</b> Cazuela de Atún Fideos de Huevo <u>Espinaca</u> Ensalada de Col Rodajas de Naranja ♦Pan de Trigo Integral	*Vitamina C Vitamina A ♦Fibra 🗑️ Sal	<i>Diariamete</i> <i>1 taza 1% Leche</i> <i>Pan</i> <i>Mantequilla</i>		

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

Menus sujeto a cambios