

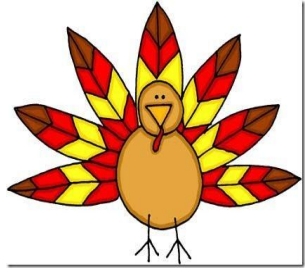


Petaluma People Services Center - Noviembre 2020 Menu - Meals on Wheels

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>1. Carne de Res estilo Cubano- Puré de Papas con Salsa - Calabaza Ensalada Verde Mixta con Tomates y <u>Zanahorias</u> - Piña ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>2. Pavo con Chili y queso Acelga Patatas rojas Ensalada Melocotones ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>3. Carne de Borgoña Fideos de huevo Coliflor Ensalada Verde Fresas ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>4. Pollo Toscano Polenta Verduras italianas Ensalada Verde Ensalada de Frutas ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>5. Fajitas de Carne Arroz Español Espinacas Tomate y Ensalada Verde *Naranja ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>6. Pescado al Horno Confeti de Arroz Integral - Guisantes Ensalada de*Brócoli y Arándano Manzana ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>7. Fideos con Salsa de Carne Calabacín Ensalada Verde Taza de Frutas Frescas ♦Pan de Trigo Integral</p>
<p>8. Pollo Tandoori Arroz Integral - Brócoli Ensalada Verde Con Tomates y <u>Zanahorias</u> Rodajas de Manzana ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>9. Hamburguesa de Queso Papas Asadas con Romero Verduras Fritas Mixtas - Condimentos para Hamburguesas Melocotones ♦Bun de Trigo Integral</p>	<p>10. Cerdo Salado con Frijoles Blancos Arroz Integral Calabacín y Calabaza Amarilla Ensalada Verde *Naranja ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>11. Estofado de Carne Pilaf de Arroz Integral Coliflor Ensalada Verde Plátano ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>12. Pescado al Horno con Limón Pilaf de Arroz Integral Mezcla de Verduras California Ensalada de Col Peras ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>13. Lasaña Verduras italianas Ensalada Verde Fresas ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>14. 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>15. Salmon con Salsa Teriyaki - Esparragos Polenta al Horno Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Plátano ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>16. 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>17. Guiso de Cebada Vegetal con Carne Verduras de California Ensalada de Zanahoria Italiana Huevo duro hervido Melocotones ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>18. Arroz con Pollo al estilo Español Verduras Capri Ensalada de Col Piña ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>19. Pastel de Carne Pure de Papas Frijoles Verdes Ensalada Verde *Naranjas - Mandarinas Piña ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>20. Pescado al Horno Patatas con Perejil Brotes de Bruselas Ensalada Verde con Tomates y Zanahorias Albaricoques ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>21. Cacciatore de Pollo *Brócoli Fideos Rotini Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> *Rodajas de Naranja ♦Pan de Trigo Integral</p>
<p>22. Estofado de Carne con Salsa Papas Rojas (sartén) Verduras al Horno Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Albaricoques ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>23. Filete Suizo Arroz Calabacín/Calabaza Amarilla Ensalada Verde *Naranjas Mandarinas ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>24.Pollo frito conVerduras Arroz Jazmín Frijoles Verdes Zanahoria *Ensalada de Piña y Naranja Plátano ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>25. <i>Thanksgiving Lunch!</i> Pavo con Salsa Puré de Papas -Relleno Guisantes - Ensalada Verde Cerezas Pastel de Queso de Calabaza ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>26. Pavo con Salsa Puré de Papas Guisantes Ensalada Verde Ensalada de Fruta Fresca ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>27. Cerdo con ChiliVerde Arroz Integral Calabaza Amarilla con Pimienta Ensalada Verde Manzana ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>28. Pollo al Limón con Hierba, Vegetales Asados Infusión Cítrica Pasta Orzo Ensalada Verde con Tomates y Zanahorias Ensalada de Frutas ♦Pan de Trigo Integral</p>
<p>29. Lomo de Cerdo Asado con Salsa de Ancho Chile Quinua, Guisantes y Zanahorias - Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> - Albaricoques ♦Pan de Trigo Integral</p>	<p>30. Ratatouille Polenta Vegetales Mixtos Ensalada de espinacas *Naranja ♦Pan de Trigo Integral</p>				<p align="center">*Vitamina C _Vitamina A ♦Fibra 🗑️Sal</p>	<p><i>Diario</i> <i>1 taza 1% Leche</i> <i>Pan</i> <i>Mantequilla</i></p>

Menu sujeto a cambios