

Petaluma Senior Café Menu – Noviembre 2021

PETALUMA PEOPLE SERVICES CENTER
PETALUMA SENIOR CAFÉ
 Located at 211 Novak Drive
 12:00 p.m. to 2:00 p.m. Activities
 1:00 p.m. Lunch

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1. Chile de Pavo con Queso Acelga Ensalada de Repollo Duraznos ♦ Pan de Trigo Integral	2. Pescado al Horno con Limón Confeti de Arroz Integral Guisantes, *Brócoli Ensalada de Arándanos Manzana ♦ Pan de Trigo Integral	3. Fajitas de Ternera Arroz Mexicano Espinaca Ensalada Verde *Rodajas de Naranja ♦ Pan de Trigo Integral	4. Pollo Toscano Polenta Verduras Italianas Ensalada Verde Arándanos ♦ Pan de Trigo Integral	5. Sándwich de Carne a la Barbacoa Zanahoria Ensalada Verde Plátano ♦ Pan de Trigo Integral
8. Pollo Caribeño Arroz integral con Frijoles negros Guisantes y <u>Zanahorias</u> Ensalada Verde Piña ♦ Pan de Trigo Integral	9. Estofado de Carne Arroz Integral Pilaf Coliflor Ensalada de Col Fresas ♦ Pan de Trigo Integral	10. 🗑️ Pimientos Rellenos *Brócoli Normandía Ensalada Verde con Huevo Duro *Mandarinas ♦ Pan de Trigo Integral	11. OFICINA CERRADA POR EL DIA DE LOS VETERANOS!	12. Fideos Con Salsa de Carne Arroz Jasmin Vegetales California Vegetales Marinados Cerezas ♦ Pan de Trigo Integral
15. Cazuela de Cebada de Ternera con Verduras Judías Verdes Ensalada Verde Peras ♦ Pan de Trigo Integral	16. Chili Verde de Cerdo Arroz Integral con Frijoles Pinto *Brócoli Normandía Ensalada Verde Piña ♦ Pan de Trigo Integral	17. Pollo Cremoso a lo Alfredo con Penne Pasta y <u>Espinaca</u> Ensalada de Guisantes Manzanas con Canela ♦ Pan de Trigo Integral	18. Pescado al Horno con Limón Patatas Rojas *Coles de Bruselas Ensalada Verde *Naranjas ♦ Pan de Trigo Integral	19. Pastel de Carne Pure de Papas Mezcla de Vegetales de California Requesón con Tomates Fresas ♦ Pan de Trigo Integral
22. Carne de Cerdo con Manzanitas Fideos de Huevo Judías Verdes Ensalada Verde *Mandarinas ♦ Pan de Trigo Integral	23. Thanksgiving Lonche! Pavo asado Puré de Papas con Salsa Relleno de salvia salada Guisantes- Ensalada Verde Torta de Queso de Calabaza y Manzana ♦ Pan de Trigo Integral	24. Pastel de Tamales Arroz Integral Coliflor Ensalada Verde Duraznos ♦ Pan de Trigo Integral	25. Thanksgiving Day! Pavo Asado Puré de Papa con Salsa, Relleno, Guisantes - Ensalada Verde *Naranja Pie de Calabaza ♦ Pan de Trigo Integral	26. Stroganoff de Ternera Fideos de huevo Zanahoria Ensalada Verde – con Tomates y Zanahorias Puré de Manzana ♦ Pan de Trigo Integral
25. Pollo a la King Arroz Integral Pilaf <u>Espinaca</u> Ensalada Verde Fresas ♦ Pan de Trigo Integral	26. Filet de Pescado <u>Camotes</u> Judías Verdes Ensalada Verde con Huevo Duro Piña ♦ Pan de Trigo Integral	27. Hamburguesa con Queso, Papas Rojas <u>Zanahorias</u> , Condimentos para Hamburguesas- Lechuga, Cebolla Roja Encurtidos, Sandía ♦ Pan de Trigo Integral	Diariamente 1 taza de leche 1% Pan Mantequilla	*Vitamina C _Vitamina A ♦ Fibra 🗑️ Sal

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