

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

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p align="center">*Vitamina C _ Vitamina A ◆ Fibra ♻ Sal</p>	<p align="center"><i>Diariamente</i> <i>1 taza de leche 1%</i> <i>Pan</i> <i>Mantequilla</i></p>			<p>1. Cerdo al estilo Italiano Ragu con Fideos de Huevo Calabaza de Verano Ensalada Verde con Tomates – Albaricoques ◆ Pan de Trigo Integral</p>	<p>2. Pescado al Horno Papa al Horno Verduras Fritas Revueltas Ensalada de Zanahoria y pasas – Moras Boyson ◆ Pan de Trigo Integral</p>	<p>3. Fideos con Salsa de Carne Zapallito Ensalada Verde con Taza de Fruta Fresca ◆ Pan de Trigo Integral</p>
<p>4. Pollo Tandoori Arroz Integral *Broccoli Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Manzanas ◆ Pan de Trigo Integral</p>	<p>5. Lasagna <u>Espinaca</u> Ensalada Verde con Huevo Duro, Tomates y <u>Zanahorias</u> *Mandarina Naranjas ◆ Pan de Trigo Integral</p>	<p>6. Enchilada de Pollo Arroz Integral Español con Frejoles Negros Acelga Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Duraznos</p>	<p>7. Arroz Integral con Cerdo a lo Criollo *Brócoli Ensalada de Col Fresas ◆ Pan de Trigo Integral</p>	<p>8. Atún con Salsa de Alcaparras y Limón- Fideos (linguine) Capri Vegetales Ensalada de <u>Zanahorias</u> estilo Italiano-Sandía ◆ Pan de Trigo Integral</p>	<p>9. Carne con Salsa Teriyaki- Arróz 5 Way Vegetales Mixtos <u>Camotes</u> – Ensalada con Tomates y <u>Zanahorias</u> Albaricoques ◆ Pan de Trigo Integral</p>	<p>10. Pollo Asado con Salsa Tahitiana Cuscús - Calabaza Amarilla con Pimientos Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Ensalada de Frutas Fresca ◆ Pan de Trigo Integral</p>
<p>11. Salmón con Salsa Teriyaki - Esparragos Polenta al Horno Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Plátano ◆ Pan de Trigo Integral</p>	<p>12. Pollo a la Parrilla <u>Camotes</u> Verduras Fritas Revueltas Ensalada de Guisantes Duraznos ◆ Pan de Trigo Integral</p>	<p>13. Pastel de Carne Pure de Papas Mezcla de Vegetales California Requesón con Tomate Ensalada de Fruta Fresca ◆ Pan de Trigo Integral</p>	<p>14. Macaroni con Queso Vegetales Mixtos Huevo Duro Ensalada Marinada de Vegetales Sandía ◆ Pan de Trigo Integral</p>	<p>15. Goulash Húngaro Fideos con Mantequilla <u>Espinaca</u> Ensalada Verde Fresas ◆ Pan de Trigo Integral</p>	<p>16. Frejoles Horneados con Pavo Calabaza Amarilla y Zucchini Ensalada Verde Piña ◆ Pan de Trigo Integral</p>	<p>17. Pollo Cacciatore *Brócoli Fideos Rotini Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> *Rodajas de Naranja ◆ Pan de Trigo Integral</p>
<p>18. Estofado de Ternera con Salsa Papas Rojas (sartén) Verduras al Horno Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Albaricoques ◆ Pan de Trigo Integral</p>	<p>19. Sandwich de tiras de Cerdo Papas Rojas Judías Verdes Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Peras</p>	<p>20. Ensalada de Atún Ensalada de Fideos Ensalada de Frutas Frescas <u>Zanahorias</u> ◆ Pan de Trigo Integral</p>	<p>21. Pie de Tamal Arroz Integral Español Coliflor Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Banana ◆ Pan de Trigo Integral</p>	<p>22. Pavo al Horno Puré de Papas Guisantes Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Albaricoques ◆ Pan de Trigo Integral</p>	<p>23. Penne al horno con Salsa Italiana de Carne – Verduras Italianas – Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> *Rodajas de Naranja ◆ Pan de Trigo Integral</p>	<p>24. Pollo al Limón y Hierba, Vegetales Asados Infusión Cítrica Pasta Orzo Ensalada Verde con Tomates y Zanahorias Piña ◆ Pan de Trigo Integral</p>
<p>25. Lomo de Cerdo Asado con Salsa de Ancho Chile Quinoa, Guisantes y Zanahorias Ensalada Verde Mixta Albaricoques</p>	<p>26. Chile Colorado Arroz Integral Vegetales Mixtos Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Rajas de Manzana ◆ Pan de Trigo Integral</p>	<p>27. Ensalada César con Pollo Ensalada de Macarrones Ensalada de Frutas Zanahorias Pequeñas ◆ Pan de Trigo Integral</p>	<p>28. Hamburguesa de Queso Papas Rojas <u>Zanahorias</u> Ensalada Verde Sandía ◆ Pan de Trigo Integral</p>	<p>29. Filete de Pescado <u>Camotes</u> Judías Ensalada Verde con Huevo Duro Ensalada de Frutas ◆ Pan de Trigo Integral</p>	<p>30. Happy Halloween!! Salchichas Enrolladas Papas Rojas Asadas <u>Espinaca</u> Ensalada Verde- Fresas Torta Devil's Food ◆ Pan de Trigo Integral</p>	<p>31. Estofado de Carne con Salsa- Arróz Basmati Mezcla de Vegetales California- Ensalada Verde con <u>Zanahorias</u> y Tomate-Taza Fruta Fresca ◆ Pan de Trigo Integral</p>

Menu sujeto a cambios