

Petaluma Senior Café Menu - Octubre 2020

PETALUMA PEOPLE SERVICES CENTER
SENIOR MEALS TO GO
 en el 211 Novak Drive
 de 12:30 p.m. a 1:30 p.m.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
*Vitamina C _Vitamina A ♦Fibra 🥄Sal	<i>Diariamente</i> <i>1 taza de leche 1%</i> <i>Pan</i> <i>Mantequilla</i>		1. Cerdo al estilo Italiano Ragu con Fideos de Huevo Calabaza de Verano Ensalada Verde con Tomates – Albaricoques ♦Pan de Trigo Integral	2. Pescado al Horno Papa al Horno Verduras Fritas Revueltas Ensalada de Zanahoria y pasas – Moras Boyson ♦Pan de Trigo Integral
5. Lasagna <u>Espinaca</u> Ensalada Verde con Huevo Duro, Tomates y <u>Zanahorias</u> *Mandarina Naranjas ♦Pan de Trigo Integral	6. Enchilada de Pollo Arroz Integral Español con Frejoles Negros Acelga Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Duraznos	7. Arroz Integral con Cerdo a lo Criollo *Brócoli Ensalada de Col Fresas ♦Pan de Trigo Integral	8. Atún con Salsa de Alcaparras y Limón- Fideos (linguine) Capri Vegetales Ensalada de <u>Zanahorias</u> estilo Italiano- Sandía ♦Pan de Trigo Integral	9. Carne con Salsa Teriyaki- Arróz <u>5 Way Vegetales Mixtos Camotes</u> – Ensalada con Tomates y <u>Zanahorias</u> Albaricoques ♦Pan de Trigo Integral
12. Pollo a la Parrilla <u>Camotes</u> Verduras Fritas Revueltas Ensalada de Guisantes Duraznos ♦Pan de Trigo Integral	13. Pastel de Carne Pure de Papas Mezcla de Vegetales California Requesón con Tomate Ensalada de Fruta Fresca ♦Pan de Trigo Integral	14. Macaroni con Queso Vegetales Mixtos Huevo Duro Ensalada Marinada de Vegetales Sandía ♦Pan de Trigo Integral	15. Goulash Húngaro Fideos con Mantequilla <u>Espinaca</u> Ensalada Verde Fresas ♦Pan de Trigo Integral	16. Frejoles Horneados con Pavo Calabaza Amarilla y Zucchini Ensalada Verde Piña ♦Pan de Trigo Integral
19. Sandwich de tiras de Cerdo Papas Rojas Judías Verdes Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Peras	20. Ensalada de Atún Ensalada de Fideos Ensalada de Frutas Frescas <u>Zanahorias</u> ♦Pan de Trigo Integral	21. Pie de Tamal Arroz Integral Español Coliflor Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Banana ♦Pan de Trigo Integral	22. Pavo al Horno Puré de Papas Guisantes Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Albaricoques ♦Pan de Trigo Integral	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
26. Chile Colorado Arroz Integral Vegetales Mixtos Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Rajas de Manzana ♦Pan de Trigo Integral	27. Ensalada César con Pollo Ensalada de Macarrones Ensalada de Frutas Zanahorias Pequeñas ♦Pan de Trigo Integral	28. Hamburguesa de Queso Papas Rojas <u>Zanahorias</u> Ensalada Verde Sandía ♦Pan de Trigo Integral	29. Filete de Pescado <u>Camotes</u> Judías Ensalada Verde con Huevo Duro Ensalada de Frutas ♦Pan de Trigo Integral	30. Happy Halloween!! Salchichas Enrolladas Papas Rojas Asadas <u>Espinaca</u> Ensalada Verde- Fresas Torta Devil’s Food ♦Pan de Trigo Integral

Menu sujeto a cambios

Contribución Voluntaria \$ 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.