



Petaluma Senior Café Menu – Octubre 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
<p><i>Diariamente</i> 1 taza de leche 1% Pan Mantequilla</p>	<p>*Vitamina C _Vitamina A ◆Fibra ☼Sal</p>			<p>3. Sandwich de Carne a la Barbacoa <u>Zanahorias</u> Ensalada Verde *Rodajas de Naranjas Galletas con chocolate chips ◆Pan de Trigo Integral</p>
<p>4. Pollo con Paprika Arroz Integral *Broccoli Ensalada verde Plátano ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>5. Cerdo al estilo Criollo Arroz Mezcla de Verduras California Col Fresas ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>6. ☼Pimientos Rellenos *Broccoli Normandía Ensalada Verde con Huevo Duro *Mandarinas ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>7. Ensalada César con Pollo Asado Ensalada de Macarrones Ensalada de Frutas Frescas Verduras con Salsa ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>8. Carne con Salsa Teriyaki- Arróz 5 Way Vegetales Mixtos Ensalada Verde Albaricoques ◆Pan de Trigo Integral</p>
<p>11. Goulash Húngaro Fideos con Mantequilla <u>Acelga</u> Ensalada Verde Plátano ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>12. Pollo a lo Ranchero Arroz Integral con Frijoles Negros *Broccoli Normandy Ensalada Verde Piña ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>13. Pavo Asado y Ensalada con Arándanos,y Pecanas Ensalada Verde, Tomate Cherry, Pepino y Albahaca Ensalada de Frutas Frescas Verduras con Salsa ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>14. Macaroni con Queso Coliflor Huevo Duro Ensalada Marinada de Vegetales Sandía ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>15. Pastel de Carne Pure de Papas Mezcla de Vegetales de California Requesón con Tomates Manzanas con Canela ◆Pan de Trigo Integral</p>
<p>18. Sandwich de Tiras de Cerdo Papas Rojas Judías Verdes Ensalada Verde Peras</p>	<p>19. Ensalada de Atún Ensalada Verde Ensalada de Pasta Ensalada de Fruta Fresca Verduras con Salsa ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>20. Pastel de Tamal Arroz Integral Español Coliflor Ensalada Verde Duraznos ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>21. Pavo Asado Puré de Papa Guisantes Ensalada de Remolacha Albaricoques ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>22. Espaguetis con Salsa Italiana de Carne Verduras Italianas Ensalada Verde *Mandarinas Devil's Food Cake ◆Pan de Trigo Integral</p>
<p>25. Pollo a la King Arroz Integral Pilaf <u>Espinaca</u> Ensalada Verde Fresas ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>26. Filet de Pescado <u>Camotes</u> Judías Verdes Ensalada Verde con Huevo Duro Piña ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>27. Hamburguesa con Queso, Papas Rojas <u>Zanahorias</u>, Condimentos para Hamburguesas- Lechuga, Cebolla Roja Encurtidos, Sandía ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>28. Cerdo Agridulce Arroz Integral Pilaf *Broccoli Normandia Ensalada de Pepino con Sesame Albaricoques ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>29. Halloween! Cerdo Enrollado Papas con Perejil Guisantes Ensalada Verde Arándanos Devil's Food Cake</p>

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

Menu sujeto a cambios