




Petaluma People Services Center – Septiembre 2021 Menu - Meals on Wheels

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p><i>Diariamente</i> 1 taza de leche 1% Pan Mantequilla</p>	<p>*Vitamina C _Vitamina A ◆Fibra ▣Sal</p>	<p>1. Cerdo con salsa Ragu a lo Italiano con Fideos de Huevo Ensalada Verde con Tomates Albaricoques ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>2. Pescado al Horno Arroz Integral Vegetales Mixtos Fritos, Ensalada de Zanahoria con Pasas Arándanos ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>3. Sandwich de Carne a la Barbacoa <u>Zanahorias</u> Ensalada Verde *Rodajas de Naranjas ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>4. Pollo al Horno Arroz Integral Medley de Calabaza de Verano Ensalada Verde Piña ◆Pan de Trigo Integral</p>
<p>5. Lasaña con Salsa de Carne Calabaza Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Manzanas ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>6. Día del Trabajo Pollo con Paprika Arroz Integral Ensalada Verde Plátano ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>7. Cerdo al estilo Criollo Arroz California Blend Col Fresas ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>8. ▣Pimientos Rellenos *Broccoli Normandía Ensalada Verde con Huevo Duro *Mandarinas ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>9. Ensalada César con Pollo Asado Ensalada de Macarrones Ensalada de Frutas Frescas Verduras con Salsa ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>10. Carne con Salsa Teriyaki- Arróz 5 Way Vegetales Mixtos Ensalada Verde Albaricoques ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>11. Pollo Asado Arroz Integral Calabaza Amarilla con Pimientos Ensalada Verde Taza de Frutas Frescas ◆Pan de Trigo Integral</p>
<p>12. Lasaña Vegetal con Salsa Blanca Ensalada Verde con/ Tomates y <u>Zanahorias</u> Duraznos ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>13. Goulash Húngaro Fideos con Mantequilla <u>Acelga</u> Ensalada Verde Plátano ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>14. Pollo a lo Ranchero Arroz Integral con Frijoles Negros *Brocoli Normandy Ensalada Verde Piña ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>15. 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>16. Macaroni con Queso Coliflor Huevo Duro Ensalada Marinada de Vegetales Sandía ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>17. Pastel de Carne Pure de Papas Mezcla de Vegetales de California Requesón con Tomates Manzanas con Canela ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>18. Pollo con Hierbas Arroz Integral-Calabaza Amarilla con Pimientos, Ensalada Verde con Tomate y <u>Zanahorias</u> Albaricoques ◆Pan de Trigo Integral</p>
<p>19. Lasaña con Salsa de Carne Calabaza Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u> Plátano ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>20. Sandwich de Tiras de Cerdo Papas Rojas Judías Verdes Ensalada Verde Peras</p>	<p>21. Ensalada de Atún Ensalada Verde Ensalada de Pasta Ensalada de Fruta Fresca Verduras con Salsa ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>22. Pastel de Tamal Arroz Integral Español Coliflor Ensalada Verde Duraznos ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>23. Pavo Asado Puré de Papa Guisantes Ensalada de Remolacha Albaricoques ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>24. Espaguetis con Salsa Italiana de Carne Verduras Italianas Ensalada Verde *Mandarinas ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>25. Pollo con Hierba de Limón - Arroz Integral Calabaza Amarilla con Pimientos, Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u>, Piña ◆Pan de Trigo Integral</p>
<p>26. Lasaña Vegetal con Salsa Blanca Ensalada Verde con/ Tomates y <u>Zanahorias</u> Ensalada de Fruta Fresca ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>27. Pollo a la King Arroz Integral Pilaf Espinaca Ensalada verde Fresas ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>28. Filet de Pescado Camotes Judías Verdes con Huevo Duro Piña ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>29. Hamburguesa con Queso, 0Papas Rojas <u>Zanahorias</u>, Condimentos para Hamburguesas- Lechuga, Cebolla Roja Encurtidos, Sandía ◆Pan de Trigo Integral</p>	<p>30. Cerdo Agridulce Arroz Integral Pilaf *Brocoli Normandia Ensalada de Pepino con Sesame Albaricoques ◆Pan de Trigo Integral</p>		

Menu sujeto a cambios