



## Petaluma Senior Café Menu – Setiembre 2020

**PETALUMA PEOPLE SERVICES CENTER**  
**SENIOR MEALS TO GO**  
 at 211 Novak Drive  
 12:30 p.m. to 1:30 p.m.

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   |
|--|---|---|---|---|
|   | <b>1.</b> Carne de Borgoña<br>Confetti de Arroz Integral<br>Coles de Bruselas<br>Ensalada de Remolacha<br>Rodajas de Manzana<br>♦ Pan de Trigo Integral     | <b>2.</b> Pollo al Limón<br>Arroz Pilaf<br>Vegetales Mixtos<br>Ensalada Verde<br>Ensalada de Fruta<br>♦ Pan de Trigo Integral                           | <b>3.</b> Cerdo Ragu a la Italiana con fideos de huevo<br>Calabaza de Verano<br>Ensalada Verde con Tomates – Albaricoques<br>♦ Pan de Trigo Integral                      | <b>4.</b> Pescado al Horno<br>Papa al Horno<br>Verduras Fritas<br>Revueltas<br>Ensalada de Zanahoria y pasas – Moras Boyson<br>♦ Pan de Trigo Integral                        |
| <b>7.</b><br><br><b>CLOSED FOR LABOR DAY!</b>  | <b>8.</b> Enchilada de Pollo<br>Arróz Integral Español con Frejoles Negros<br>Acelga<br>Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u><br>Melocotones       | <b>9.</b> Arroz Integral con Cerdo a lo Criollo<br>*Brócoli<br>Ensalada de Col Fresas<br>♦ Pan de Trigo Integral  | <b>10.</b> Atún con Salsa de Alcaparras y Limón- Fideos (linguine)<br>Capri Vegetales -Ensalada de <u>Zanahorias</u><br>Estilo Italiano-Cerezas<br>♦ Pan de Trigo Integra | <b>11.</b> Teriyaki- Arróz<br><b>5 Way Vegetales Mixtos</b><br><u>Camotes</u> – Ensalada con Tomates y <u>Zanahorias</u><br>Albaricoques<br>♦ Pan de Trigo Integral           |
| <b>14.</b> Pollo a la Parrilla<br><u>Camotes</u><br>Verduras Fritas Revueltas<br>Ensalada de Guisantes Duraznos<br>♦ Pan de Trigo Integral                         | <b>15.</b> Pastel de Carne<br>Pure de Papas<br>Mezcla de Vegetales California<br>Requesón con Tomate<br>Ensalada de Fruta Fresca<br>♦ Pan de Trigo Integral | <b>16.</b> Macaroni con Queso<br>Vegetales Mixtos<br>Huevo Duro<br>Ensalada Marinada de Vegetales<br>Sandía<br>♦ Pan de Trigo Integral                  | <b>17.</b> Goulash Húngaro<br>Fideos con Mantequilla<br><u>Espinaca</u><br>Ensalada Verde Fresas<br>♦ Pan de Trigo Integral   | <b>18.</b> Frejoles Horneados con Pavo<br>Calabaza Amarilla y Zucchini<br>Ensalada Verde Piña<br>♦ Pan de Trigo Integral  |
| <b>21.</b> Sandwich de tiras de Cerdo<br>Papas Rojas<br>Judías Verdes<br>Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u><br>Peras                                   | <b>22.</b> Ensalada de Atún<br>Ensalada de Fideos<br>Ensalada de Frutas Frescas<br><u>Zanahorias</u><br>♦ Pan de Trigo Integral                             | <b>23.</b> Pastel de Tamal<br>Arroz Integral Español<br>Coliflor<br>Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u><br>Banana<br>♦ Pan de Trigo Integral | <b>24.</b> Pavo al Horno<br>Puré de Papas<br>Guisantes<br>Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u><br>Albaricoques<br>♦ Pan de Trigo Integral                       | <b>25.</b> Penne al horno con Salsa Italiana de Carne – Verduras Italianas – Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u><br>*Rodajas de Naranja<br>♦ Pan de Trigo Integral |
| <b>28.</b> Chile Colorado<br>Arroz Integral<br>Vegetales Mixtos<br>Ensalada Verde con Tomates y <u>Zanahorias</u><br>Rodajas de Manzana<br>♦ Pan de Trigo Integral | <b>29.</b> Ensalada César con Pollo<br>Ensalada de Macarrones<br>Ensalada de Frutas Frescas<br>Zanahorias Pequeñas<br>♦ Pan de Trigo Integral               | <b>30.</b> Hamburguesa con Queso<br>Papas Rojas<br>Zanahorias<br>Condimentos para la Hamburguesa – Sandía<br>♦ Pan de Trigo Integral                    | <b>Daily</b><br><b>1 cup 1% Milk</b><br><b>Bread &amp; Butter</b>   | <b>*Vitamin C</b><br><b>_Vitamin A</b><br>♦ <b>Fiber</b><br> <b>Salt</b>                 |

**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.**