



MEALS ON WHEELS

Noviembre 2022



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 <u>CARNE GUISADA Y JUGO DE CARNE</u> Puré de papa Verduras mixtas Pan y mantequilla	2 <u>PLATILLO DE SALMÓN AL AJILLO</u> Arroz integral Edamame Fruta fresca Galleta <i>Alt: de pollo</i>	3 <u>STROGANOFF DE CARNE DE RES</u> Fideo Chícharos Peras	4 <u>JAMÓN AL HORNO CON GLASEADO DE MOSTAZA-MANZANA</u> Puré de papa Brócoli Panquecito <i>Alt: Pollo al horno</i>
7 <u>POLLO AL AJILLO Y MIEL</u> Quinoa de hierba Elote Piña Galleta	8 <u>PUERCO GLASEADO DE JENGIBRE Y MIEL</u> Arroz integral Brócoli Piña <i>Alt: de pollo</i>	9 <u>CARNE GUISADO</u> Polenta Chícharos Fruta en almíbar	10 <u>POLLO ROMERO</u> Papas asadas Betabel Peras calientes canelas Pan y mantequilla	11 <u>ESPAGUETTI CON SALSA DE CARNE</u> Brócoli Duraznos calientes canelas Galleta
14 <u>PUERCO SALTEADO</u> Arroz integral Chícharos Manzanas cortadas Galleta <i>Alt: de pollo</i>	15 <u>POLLO MEDITERRÁNEO CON TZATZIKI</u> Quinoa Ejotes Manzanas calientes canelas Postre	16 <u>ATÚN GUISADO</u> Fideo Ejotes Duraznos calientes canelas Galleta <i>Alt: de pollo</i>	17 <u>CHILI DE CARNE DE RES</u> Pan y mantequilla Papas asadas El col de brusela Puré de manzana	18 <u>POLLO CON JUGO DE CARNE</u> Couscous Verduras mixtas Duraznos calientes canelas Galleta
21 <u>PLATILLO DE POLLO BBQ</u> Arroz integral Camote asado Frijoles vegetarianos Piña	22 <u>PASTEL DE CARNE</u> Puré de papa Zanahorias Pan y mantequilla Fruta en almíbar	23 <u>PESCADO CON COSTRA DE PARMESANO</u> Arroz integral Verduras mixtas Galleta <i>Alt: de pollo</i>	24 <u>PAVO ASADO CON JUGO DE CARNE</u> Pan de pavo Ejotes Postre	25 <u>LASAÑA DE CARNE DE RES</u> Brócoli Galleta
28 <u>PUERCO AL AJILLO Y PARMESANO</u> Quinoa de hierba Puré de camote Ejotes Peras <i>Alt: Pollo al ajillo</i>	29 <u>PARMA ROSA PASTA DE POLLO</u> Chícharos Fruta en almíbar Galleta	30 <u>POLLO AGRIDULCE</u> Arroz frito Ejotes Fruta fresca Postre		

*For Roseville Area residents, see Roseville Meals on Wheels Menu at:
www.isd623.org/community/communityed/seniors/meals-wheels