



MEALS ON WHEELS

Julio 2022



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 <u>ENSALADA DE POLLO</u> <u>SÁNDWICH</u> Con lechuga y tomate Fruta en almíbar Pan integral
4 <u>JAMÓN ASADO</u> Manzana-mostaza glaseado Brócoli Puré de papa Pan integral Alt: Pollo asado	5 <u>POLLO Y BOLA DE MASA</u> <u>HERVIDA</u> Zanahorias y papas El col de brusela Postre canela	6 <u>CARNE DE RES GUISADA</u> Chícharos y zanahorias Puré de papa y jugo de carne Pan con mantequilla Galleta	7 <u>SALMÓN AL AJO</u> Arroz salvaje Pimientos y cebollas Chícharos Fruta en almíbar Alt: Pollo al ajo	8 <u>PASTA EN SALSA DE</u> <u>CARNE</u> Brócoli al vapor Duraznos calientes Galleta
11 <u>SALTEADO DE PUERCO</u> Arroz integral Manzanas Galleta Alt: Salteado de pollo	12 <u>POLLO AL AJO Y MIEL</u> Arroz integral Elote Piña	13 <u>ATÚN Y FIDEO GUISADO</u> Fideo Ejotes Galleta Alt: Pollo guisado	14 <u>PAVO Y QUESO</u> <u>SÁNDWICH</u> Lechuga, tomate y pan integral Ensalada de repollo Fruta en almíbar Galleta	15 <u>LASAÑA DE CARNE DE</u> <u>RES</u> Brócoli Galleta
18 <u>POLLO Y JUGO DE CARNE</u> Cous Cous Verduras mixtas Duraznos calientes en cubitos Galleta	19 <u>PASTEL DE CARNE</u> Puré de papa Zanahorias en cubitos Pan con mantequilla Fruta en almíbar	20 <u>POLLO PARMESANO</u> Arroz integral Verduras mixtas Galleta	21 <u>CARNE DE RES BBQ</u> <u>SÁNDWICH</u> Pan integral Chícharos y zanahorias Piña	22 <u>POLLO AGRIDULCE</u> Arroz integral Ejotes Sandía Postre
25 <u>PLATILLO DE PAVO</u> <u>SUROESTE</u> Arroz español Salsa de elote y frijol negro Verduras mixtas Galleta	26 <u>LOMO DE PUERCO AL</u> <u>AJO Y PARMESANO</u> Puré de camote Ejotes Duraznos calientes en cubitos Pan con mantequilla Alt: de pollo	27 <u>SÁNDWICH DE CARNE</u> <u>MOLIDO (BEEF SLOPPY</u> <u>JOE)</u> Pan integral Puré de papa Zanahorias Duraznos	28 <u>PESCADO A LA MOSTAZA</u> <u>Y HIERBA</u> Sémola de maíz Verduras mixtas Galleta Alt: de pollo	29 <u>ENSALADA DE FRESA Y</u> <u>ESPINACA CON POLLO</u> Pan Postre