

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
3 Pescado 4oz Coctel de Frutas 4oz Tomates en Salsa WG Pan 3oz Pescado Salsa Tartara	4 Shepards Pie 4oz Manzana en Trozos 4oz Zanahoria y Guisantes WG Panecillo 3oz Carne Molida 4oz Papas Majadas	5 Carne Guisada 4oz Peras 4oz Vegetales Mixtos 4oz Arroz Con Habichuelas 3oz Carne Guisada* Papas y Apio*	6 Nuggets de Pollo 4oz Mandarinas 4oz Coliflor 4oz Macarrones con Queso 3oz Nuggets de Pollo	7 Hoagie Italiano 4oz Manzana Fresca 4 oz Remolacha WW Hoagie 1oz (cu) Jamón, Salami y Queso <i>*Lechuga y Tomate</i>
10 Filete Salisbury 4oz Fruta Mixta 4oz Broccoli WG Roll 3oz Filete y Gravy 4oz Papas Majadas	11 Pollo al Curry 4oz Piña 4oz Vegetales Salteados 4oz Arroz Marrón 3oz Pollo en Trozos <i>Apio y Zanahoria</i>	12 Emparedado Sloppy Joe 4oz Fruta Fresca 4oz Ensalada de Papa WG Bun 3oz Molida de Pavo y Salsa	13 Carne en Salsa de Hongos 4oz Peras 4oz Vegetales Mixtos 4oz WG Arroz 3oz Carne y Salsa* <i>Hongos*</i>	14 Pollo a la Parmesana 4oz Naranja Fresca 4oz Zanahoria 4oz WG Pasta 3oz Pollo y Queso*
17 Arroz Con Pollo Montreal 4oz Pera Fresca 4oz Guisantes y Zanahoria 4oz Arroz Pilaf 3oz Pollo	18 Hamburguesa de Pavo 4oz Fruta Tropical 4oz Lechuga y Tomate WW Pan 3oz Hamburguesa de Pavo	19 Carne Texas BBQ 4oz Peras 4oz Mezcla de Invierno WG Pan de Maiz 3oz Costilla a la BBQ 4oz Papas Majadas	20 Rollo de Lasaña con Carne 4oz Naranja Fresca 4oz Broccoli al vapor Rollo de Lasaña con Queso 3oz Carne Molida en Salsa WG Panecillo	21 Chicken Fajita 4oz Mixed Fruit 4oz Corn WG 6" Tortilla 3oz Fajita Chicken w/Cheese <i>Sauteed Peppers and Onions</i>
24 Meat Loaf 4oz Mandarina 4oz Habichuelas Tiernas Panecillo c/ Margarina 3oz Meatloaf 4oz Papas Majadas	25 Pollo BBQ 4oz Fruta Fresca 4oz Mezcla California 4oz Arroz Marron 3oz Pollo	26 Philly Cheesesteak 4oz Pera 4oz Ensalada de Col Hoagie 3oz Filete de Carne y Queso* Cebolla, Pimiento y Hongos*	27 Espagueti con Salsa 4oz Naranja Fresca 4oz Broccoli al Vapor 4oz WG Espagueti 3oz Carne Molida y Salsa Pan Con Ajo	28 Hamburguesa con Queso 4oz Trozos de Manzana 4oz Lechuga y Tomate WW Pan de Hamburguesa 3oz Carne y Queso 4oz Papas en Trozos Asadas
31 Tiras de Pollo 4oz Fruta fresca de Temporada 4oz Habichuelas Tiernas 4oz WG Macarrones con queso 3oz Tiras de Pollo				Para Cancelar o Omitir sus comidas favor comunicarse A la Oficina de Meals On Wheels (610) 374-3195 ext. 201