Noviembre 2026

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
2 Pollo a la parmesana – 4 oz Pasta penne integral – ½ taza Salsa marinara – ¼ taza Chicharos y zanahorias – ½ taza Fruta Leche	**3** Carne de res estilo Stroganoff – 4 Fideos de huevo – ½ taza Zanahorias – ½ taza Fruta	**4** Pernil de cerdo – 4 oz Arroz con cilantro y limón verde ½ taza Zanahorias – ½ taza Fruta **Día de entrega**	**5** Chili de pavo – 8 oz Arroz integral – ½ taza Maíz – ½ taza Fruta	**6** Pescado abadejo al horno – 4 oz Macarrones con queso – ½ taza Tomates guisados – ½ taza Espinacas – ½ taza Fruta
9 Cerdo en salsa Marsala – 4 oz Fideos de huevo – ½ taza Zanahorias – ½ taza Fruta Leche **Día de entrega**	**10** Salsa boloñesa de Vito – ½ taza Pasta penne integral – 1 taza Vegetales mixtos – ½ taza Fruta	**11** Pollo estilo mediterráneo – 4 oz Papas asadas – ½ taza Zanahorias – ½ taza Fruta **Día de entrega**	**12** Albóndigas en salsa marinara – 4 Pasta integral – ½ taza Espinacas – ½ taza Fruta	**13** Tilapia al horno – 4 oz Salsa de cítricos y eneldo – 2 oz Arroz – ½ taza Vegetales estilo California – ½ Fruta
16 Albóndigas suecas – 4 oz Fideos de huevo – ½ taza Chicharos y zanahorias – ½ taza Fruta Leche **Día de entrega**	**17** Pollo con limón y hierbas – 4 oz Arroz pilaf – ½ taza Zanahorias – ½ taza Fruta	**18** Jamón al horno – 4 oz Papas gratinadas – ½ taza Habichuelas verdes – ½ taza Fruta **Día de entrega**	**19** Carne de res estilo teriyaki – 4 oz Arroz – ½ taza Vegetales salteados – ½ taza Fruta	**20** Pollo estilo jamaiquino con suaves – 4 oz Arroz con coco – ½ taza Chicharos y zanahorias – ½ taza Fruta
23 Chili de carne de res – 8 oz Arroz integral – ½ taza Maíz – ½ taza Fruta Leche **Día de entrega**	**24** Cerdo con salsa de naranja y ajonjolí – 4 oz Papas asadas – ½ taza Zanahorias – ½ taza Fruta	**25** Ravioles de queso – 9 oz Salsa marinara – ½ taza Vegetales mixtos – ½ taza Fruta **Día de entrega**	**26** Pavo en rebanadas con salsa de carne – 4 oz Camote o Batata– ½ taza Ejotes – ½ taza Salsa de arándanos rojos – 1 oz Fruta y Panecillos	**27** Pollo con albaricoques – 4 oz Papas asadas – ½ taza Vegetales estilo California – ½ Fruta
30 Filete de carne molida estilo Salisbury – 4 oz Puré de papas – ½ taza Zanahorias glaseadas – ½ taza Fruta y Leche **Día de entrega**		**Día de entrega**	***Para cancelar o omitir almuerzos Favor llamar al 610-374-3195 ext. 220***	**Comidas financiadas por:**