

## Senior Center of West Seattle Menu de Enero 2019

Las comidas se preparan frescas todos los días - Horario de almuerzo 11:45 AM a 12:15 PM  
Favor de llamar con anticipación para reservar su almuerzo 206- 932-4044 o registrarse en la recepción.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
		Pasta con salchicha a la Marinara Verduras asadas Pan de ajo Postre a elección del Chef Francisco	Pollo en salsa de champiñones Vegetales Mixtos Zanahoria, chile morrón, brocoli, coliflor Bollo Postre recién horneado	Selección de Sándwiches Sopa del día Pasteles surtidos Variedad de bebidas.
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Pollo a la Cacciatore Zanahorias glaseadas Pan de ajo a la Francisco Postre recién horneado	Pastel de Carne Puré de papas & salsa de gravy Broccoli asado Bollo Postre a elección del Chef Francisco	Pescado a la Parmesana Orzo Limon & Hiervas Calabaza amarilla asada & calabacitas Postre	Taco Salad de Res Crema agria Frijoles negros Maíz tostado Postre recién horneado	Selección de Sándwiches Sopa del día Pasteles surtidos Variedad de bebidas.
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
	Pastelitos de cangrejo Arroz Pilaf Ensalada de col casera Flan a la Francisco	Spaghetti con albóndigas Ensalada verde de lujo (tomates y pepinos) Pan de ajo a la Francisco Manzana crujiente	Pollo a la Marsala Penne Pasta Zanahoria, pimientos, brocoli y coliflor Bollo Postre recién horneado	Selección de Sándwiches Sopa del día Pasteles surtidos Variedad de bebidas.
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
Estofado de asado a fuego lento Bollo caliente mantequilla Ensalada verde de lujo Postre recién horneado	Costillas de cerdo a la BBQ Ensalada de col casera Frijoles al horno Postre recién horneado	Salmon Panko al horno Arroz Pilaf Vegetales mixtos Ejotes, zanahorias, chicharos, habas lima Fruta fresca	Enchilada de res a la Casserola Ensalada Verde Mezcla de Maíz Tostado (Maíz, pimientos, cebollas, frijoles negros) Postre recién horneado	Selección de Sándwiches Sopa del día Pasteles surtidos Variedad de bebidas.
<b>28</b>	<b>Birthday Lunch 29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>
Pollo en Salsa de estragón Papas rostizadas Verduras mixtas Italianas (Calabacitas, Zanahorias limas) Postre recién horneado	Cerdo agridulce Arroz al vapor Judías verdes chinas Tarta (Nian Gao)	Pollo Cítrico al horno Arroz Basmati Calabacín asado Fruta de temporada	Cazuela de Arroz a la Pimienta con atún Brócoli Asado y Coliflor Bollo de papa Postre recién horneado	Selección de Sándwiches Sopa del día Pasteles surtidos Variedad de bebidas.

