





30th Street Senior Center

Enero 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado/ Congelada
2	3	4	5	6	7
Pollo al ajo Pasta orzo Sopa de frijoles blancos Naranja fresca Leche	Pechuga de pavo con salsa espesa Palillo de pan integral Arvejas Puré de papas al ajo Pera fresca Leche	MENÚ DE AÑO NUEVO Cerdo en Salsa de Arándanos y Manzana Wild Rice Vegetales en Mantequilla de Ajo Frutas Frescas de Temporada Pudín de Tapioca Leche	Carne de vaca con brócoli Arroz integral Brócoli y zanahorias Frijoles pallares Banana fresca Leche	Char siu de cerdo Fideos integrales al ajo Zanahorias Fruta de estación fresca Leche	Elección del chef (granos) (verdura) 100 % jugo Leche
9	10	11	12	13	14/ Congelada
Pescado a la veracruzana Arroz integral Sopa de frijoles negros Salsa de manzana Leche	Fajita de pollo y chiles anchos Tortilla de trigo integral Mezcla de verduras estilo fiesta Sopa de repollo Banana fresca Leche	Cerdo con salsa de manzanas y arándanos rojos Arroz integral Coles de Bruselas Ensalada de espinaca Pera fresca Aderezo ranchero para ensalada	Pollo al limón con hierbas Panecillo integral para la cena Puré de papas al ajo Mezcla de verduras de hoja Fruta de estación fresca Leche Margarina	Lo mein de carne de vaca (Fideos integrales al ajo en el plato principal) Zanahorias Ejotes Fruta tropical Leche	Elección del chef (granos) (verdura) 100 % jugo Leche
16 Congelada	17	18	19	20	21/ Congelada
Cerdo con jengibre y sésamo Fideos integrales al ajo Brócoli Zanahorias Pera fresca Leche	Carne de vaca con hongos Palillo de pan integral Mezcla de verduras Mezcla de frutas Leche Margarina	Muslo de pollo con salsa mole Arroz integral español Mezcla de verduras estilo California Sopa de maíz Naranja fresca Leche	Pescado a la criolla Arroz integral Frijoles pallares Ensalada mixta con pimientos Fruta de estación fresca Leche Aderezo italiano de ensalada	Pollo marsala Pasta penne integral Hojas de espinaca Fruta tropical Leche	Elección del chef (granos) (verdura) 100 % jugo Leche
23	24	25	26	27	28/ Congelada
Carne de vaca con jengibre y pimienta Fideos integrales al ajo Coliflor Sopa de lentejas Fruta de estación fresca Leche	Pescado rebozado con papa y salsa de eneldo Arroz integral Ejotes con pimientos rojos Pera fresca Leche	Pastel de carne con salsa espesa Panecillo integral para la cena Puré de papas al ajo Sopa de verduras y cebada Banana fresca Leche Margarina	Pollo a la provenzal Arroz pilaf integral Maíz Ensalada de espinaca Naranja fresca Leche Aderezo italiano de ensalada	Taco de pavo Tortilla de trigo integral Camotes Fruta tropical Leche Salsa para taco	Elección del chef (granos) (verdura) 100 % jugo Leche
30	31	  <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services</p>			
Pescado con limas y cilantro Arroz largo integral Sopa de verduras californiana Fruta de estación fresca Leche	Souvlaki de pollo Panecillo integral para la cena Papas asadas Fruta tropical Leche Margarina				