



30th Street Senior Center

Diciembre 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
2	3	4	5	6	7
Cerdo con sésamo y jengibre Brócoli Sopa de zanahorias Fideos integrales al ajo Pera fresca Leche	Estofado de carne de res con champiñones Mezcla de vegetales variados Ensalada de espinacas Fideos integrales Naranja fresca Leche Aderezo italiano para ensaladas	Muslo de pollo con tomatillo Frijoles pintos Sopa de choclo y crema Arroz integral Naranja fresca Leche	Filete de tilapia con salsa de limón y hierbas Puré de papas cremoso Mezcla de vegetales de Capri Panecillo de trigo integral Banana fresca Leche Margarina	Albóndigas de pavo cubiertas en salsa Coles de Bruselas Pasta Penne integral Pera fresca Leche	Estofado pozole de cerdo y cilantro Ensalada mixta Panecillo de trigo integral Frutas mixtas Leche Aderezo italiano para ensaladas Margarina
9	10	11	12	13	14
Carne de res con jengibre y pimienta Zanahorias Sopa de lentejas Fideos integrales al ajo Naranja fresca Leche	Filete de tilapia con salsa de eneldo Judías verdes con pimientos rojos Pilaf de arroz integral Pera fresca Leche	Medallón de pavo con salsa Puré de papas pisadas Mezcla de vegetales variados Sopa de vegetales y cebada Pan multicereal Manzana fresca Leche Margarina	Cerdo con hierba de limón Mezcla de vegetales de California Ensalada mixta Arroz integral Banana fresca Leche Aderezo italiano para ensaladas	Albóndigas vegetarianas hawaianas Mezcla de vegetales japoneses Arroz integral Bocadillos de piña Leche	Sopa espesa de maíz con pollo y cebollín Ensalada de espinacas Panecillo de trigo integral Naranja fresca Leche Aderezo ranch para ensaladas Margarina
16	17	18	19	20	21
Filete de tilapia con lima y cilantro Choclo con pimientos dulces Sopa de vegetales de California Arroz integral Pera fresca Leche	Pasta vegetariana picante al estilo suroeste Judías verdes con pimientos dulces Mezcla de vegetales variados (Pasta integral en el plato principal) Manzana fresca Leche	Arroz integral frito con pollo Granos enteros de choclo Sopa de col rizada (Arroz integral en el plato principal) Naranja fresca Leche	Ropa Vieja de carne de res Guisantes y zanahorias Arroz integral con cilantro Fruta tropical Leche	Comida de Navidad Jamón glaseado Panecillo de trigo integral Puré de papas pisadas con ajo Zanahorias con perejil Mandarinas Leche baja en grasa Galleta de azúcar Margarina	Sopa de res y vegetales con perejil Ensalada de espinacas Pasta Penne integral Frutas mixtas Leche Aderezo para ensaladas
23	24	25	26	27	28
Pollo marroquí con limón Judías verdes Sopa de lentejas y garbanzos Pilaf de arroz integral Naranja fresca Leche	Filete de abadejo rebozado con papa al estilo mediterráneo Coliflor Sopa cremosa de brócoli Pilaf de arroz integral Manzana fresca Leche	Trocitos de res con salsa Puré de papas cremoso con ajo Zanahorias Ensalada de espinacas Pan de trigo integral Pera fresca Leche Aderezo italiano para ensaladas Pastel de manzana	Frittata de vegetales Succotash (Vegetales mixtos en el plato principal) Pan de trigo integral Banana fresca Leche Variedad de gelatinas	Carne Asada (res) Papas en cubos Mezcla de vegetales variados Tortilla de trigo integral Naranja fresca Leche	Sopa de pollo con tiras de tortilla y cilantro Ensalada Chips de tortilla integral Naranja fresca Leche Aderezo ranch para ensaladas
30	31	 			
Pescado con salsa Alfredo y albahaca Mezcla de vegetales de Capri Sopa de frijoles cannellini Pasta Orzo Naranja fresca Leche	Pechuga de pavo con salsa Puré de papas pisadas Judías verdes con choclo Panecillo de trigo integral Bocadillos de piña Leche Margarina				