



30th Street Senior Center

Noviembre 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1	2
<p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services <small>[Agencia de Servicios Humanos de San Francisco Departamento de Servicios para Personas con Discapacidad y Personas Mayores]</small></p>			<p>TRIO Community Meals an elior company</p>		Albóndigas vegetarianas hawaianas Mezcla de vegetales japoneses Arroz integral Bocadillos de piña Leche
4	5	6	7	8	9
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	Suprema de pollo rellena Mezcla de vegetales de California Ensalada mixta con aderezo Pasta Rotini integral Naranja fresca Leche	Sopa de res y vegetales con perejil Ensalada de espinacas Pasta Penne integral Frutas mixtas Leche Aderezo para ensaladas
11	12	13	14	15	16
Pollo marroquí con limón Judías verdes Sopa de lentejas y garbanzos Pilaf de arroz integral Naranja 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	Filete de abadejo rebozado con papa al estilo mediterráneo Coliflor Sopa cremosa de brócoli Pilaf de arroz integral Manzana fresca Leche	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
18	19	20	21	22	23
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	Carnitas de cerdo con salsa verde Frijoles pintos Sopa de vegetales Arroz integral a la española Jugo 100% de naranja Leche	Carne de res con brócoli y edamame Zanahorias y frijoles de lima Ensalada de espinacas Arroz integral Naranja fresca Leche Aderezo ranch	Char Siu de pollo Mezcla de vegetales japoneses Fideos integrales al ajo Manzana fresca Leche	Sopa de carne de res y cebada con perejil Ensalada Pan de trigo integral Frutas mixtas Leche Aderezo italiano para ensaladas Margarina
25	26	27	28	29	30
Cerdo con salsa de estragón Mezcla de vegetales del campo Sopa de col rizada Pasta integral sazónada Naranja fresca Leche	Asado de res glaseado con hierbas Puré de papas cremoso con ajo Coles de Bruselas Pan de trigo integral Banana fresca Leche Margarina	Filete de tilapia a la Veracruzana Espinacas Sopa de frijoles negros Arroz integral Naranja fresca Leche	Comida del Día de Acción de Gracias Pechuga de pavo con salsa Salsa de arándanos rojos Relleno de pan de trigo integral Zanahorias con perejil Judías verdes Mandarinas Leche Pastel de calabaza	Pollo crujiente al horno Papas con queso parmesano Brócoli Ensalada mixta Panecillo de trigo integral Naranja fresca Leche Margarina Aderezo italiano	Sopa de pollo con vegetales y cebollín Ensalada de espinacas Panecillo de trigo integral Naranja fresca Leche Aderezo ranch para ensaladas Margarina