



30th Street Senior Center

Junio 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado- Comida Congelada
 			1	2	3
			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	Sándwich con pescado empanado Pan integral de hamburguesa Brócoli Fruta de estación fresca Leche Salsa tártara
5	6	7	8	9	10
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	Curry tailandés de coco con pavo Arroz integral Maíz con pimientos Sopa de col rizada Fruta de estación fresca Leche	Ropa vieja de carne de vaca Arroz integral español Frijoles negros Ensalada de espinaca Naranja fresca Leche Aderezo italiano de ensalada	Pollo a la valenciana Pasta penne integral Coles de Bruselas Pera fresca Leche	Chili vegetariano Pan de maíz Mezcla de verduras de hoja Naranja fresca Leche
12	13	14	15	16	17
Pollo glaseado a la naranja Arroz integral con cilantro Brócoli Sopa de coliflor al curry Pera fresca Leche	Jugo cremoso de carne de vaca y pavo sobre puré de papas al ajo Pan de trigo integral Zanahorias Fruta de estación fresca Leche Margarina	Pescado rebozado con papa con limón Arroz pilaf integral Brócoli Trozos de ananá Leche	Frittata de verduras Pan de trigo integral (2) Mezcla de verduras en plato principal Arvejas y zanahorias Banana fresca Leche Gelatina (2)	Carne asada (vaca) Tortilla de trigo integral Frijoles pintos Naranja fresca Leche Lechuga y tomates en tiras	Pollo con curry de coco Arroz largo integral Ejotes Mezcla de verduras estilo Califorma Mezcla de frutas Leche
19 -Comida Congelada	20	21	22	23	24
Pollo al ajo Pasta orzo Coles de Bruselas Naranja fresca Leche	Carne de vaca con brócoli Arroz integral Brócoli y zanahorias Frijoles pallares Banana fresca Leche	Pollo estilo Baja California Arroz integral con cilantro Frijoles negros Sopa de verduras Pera fresca Leche	Pechuga de pavo con salsa espesa Palillo de pan integral Arvejas Puré de papas al ajo Ensalada mixta Pera fresca Leche Aderezo ranchero para ensalada	Char siu de cerdo Fideos integrales al ajo Mezcla de verduras estilo asiático Fruta de estación fresca Leche	Pescado al horno con salsa de sésamo Arroz integral asiático Repollo Ensalada de espinaca Jugo 100% de arándanos rojos Leche Aderezo ranchero para ensalada
26	27	28	29	30	
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 Ensalada de espinaca Banana fresca Leche Aderezo ranchero para ensalada	Cerdo con salsa de manzanas y arándanos rojos Arroz integral Coles de Bruselas Sopa de repollo Pera fresca Leche	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	