





30th Street Senior Center

Noviembre 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado Congelada
 an elior company	1 Pescado con costra de patata c/ salsa de eneldo Arroz integral Frijoles verdes c/ pimientos rojos Pera fresca Leche	2 Pastel de carne c/ salsa Panecillo integral Sopa de cebada con verduras Naranja fresca Leche Margarina	3 Pollo a la provenzal Pilaf de arroz integral Ensalada de espinaca Fruta tropical Leche Aderezo de ensalada italiana	4 Taco de carne de pavo Tortillas de maíz integral (2) Batatas Mezcla de frutas Leche Salsa para tacos	5 Elección del chef (granos) (verdura) 100 % jugo Leche
	7 Curry tailandés con coco c/ pavo Arroz integral Maíz c/ pimientos morrones Sopa de Kale Fruta fresca de estación Leche	8 Pollo a la valenciana Pasta integral tipo Penne Coles de Bruselas Pera fresca Leche	9 Pescado con cilantro y lima Arroz de grano largo Sopa California con verduras Fruta fresca de estación Leche	10 Carne vacuna desmechada Arroz integral español c/ frijoles Tortilla de maíz integral Zanahorias Mezcla de frutas Leche	11 Souvlaki de pollo Panecillo integral Papas asadas Fruta tropical Leche Margarina
14 Pollo glaseado a la naranja Arroz integral al cilantro Sopa de coliflor al curry Pera fresca Leche	15 Salsa cremosa c/ carne vacuna y de pavo sobre puré de patatas con ajo Pan integral Zanahorias Fruta fresca de estación Leche Margarina	16 Pescado con costra de patata c/ limón Pilaf de arroz integral Sopa de brócoli Bocaditos de piña Leche	17 Frittata de verduras Pan integral (2) (Verduras mixtas como entrada) Guisantes y zanahorias Banana fresca Leche Gelatina (2)	18 Carne asada Tortilla de maíz integral (2) Verduras mixtas Naranja fresca Leche Tomates y lechuga picados	19 Elección del chef (granos) (verdura) 100 % jugo Leche
21 Pollo al ajo Pasta Orzo Brócoli Naranja fresca Leche	22 Pechuga de Pavo con "Gravy" "Stuffing" de Trigo Integral Cazuela de Habichuelas Tiernas Frutas Tropicales Tarta de Calabaza Leche Salsa de Arándanos	23 Cerdo asado chino (Char Siu) Fideos integrales al ajo Mezcla de verduras asiáticas Fruta fresca de estación Leche	24 Congelada Pechuga de Pavo con "Gravy" Panecillo de Pan Integral Papas Majadas Zanahorias Glaseadas Bocaditos de piña Leche Margarina	25 Congelada Pollo baja Tortilla de maíz integral Arroz y frijoles Verduras mixtas Pera fresca Leche	26 Elección del chef (granos) (verdura) 100 % jugo Leche
28 Pescado a la veracruzana Arroz integral Sopa de frijoles negros Puré de manzana Leche	29 Fajitas de pollo ancho Tortilla de maíz integral (2) Pimientos y cebollas Ensalada de espinaca Banana fresca Leche Aderezo de ensalada ranchera	30 Cerdo c/ salsa de manzana y arándanos Arroz integral Sopa de repollo Pera fresca Leche	 <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services</p>		