



on LOK
where seniors embrace life

30th Street Senior Center

OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
  SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services			1 Ropa Vieja Guisantes Verdes y Zanahorias con Cilantro Arroz Integral con Cilantro Frutas Mixtas Leche	2 Pollo Tahitiano Vegetales Mixtos Californianos Ensalada Verde con Aderezo Fideos de Pasta Integral con Sésamo Pera Fresca Leche
5 Pollo al Limón Marroquí Habichuelas Tiernas Garbanzos y Lentejas Sopa de Habichuelas Arroz Integral Pilaf Naranja Fresca Leche	6 Puntas de Ternera con Salsa "Gravy" Papas Quesosas con Cebollino Zanahorias Pan Integral Guineo Fresco Leche	7 Papa Mediterránea Abadejo en Costra Coliflor Sopa de Crema de Brócoli Arroz Integral Pilaf Manzana Fresca Leche	8 Carne de Cerdo al Pastor con Cebollas y Cilantro *Arroz Blanco Especiado Frijoles Negros Tortilla Integral Naranjas Mandarinas Leche	9 Carne de Res Asada Vegetales Mixtos Papas en Cubitos Tortilla Integral Naranja Fresca Leche
12 Tilapia con Cúrcuma Vegetales Mixtos Capri Sopa de Crema de Tomate *Pasta Orzo Naranja Fresca Leche	13 Pollo al Horno con "Gravy" Papas Majadas Habichuelas Tiernas con Maíz Pan Integral Manzana Fresca Leche Margarina	14 Carnitas de Cerdo con Salsa Verde Habichuelas Pintas Sopa de Vegetales Arroz Integral Español Puré de Manzana Leche	15 Salteado de Carne de Res con Brócoli Zanahorias y Habas Arroz Integral Manzana Fresca Leche	16 Pollo Provencal Papas Estilo "Wedge" Vegetales Mixtos Californianos Panecillo Integral Guineo Fresco Leche
19 Lomo de Cerdo Piccata Vegetales Mixtos Campestres Sopa de Col Pasta Penne Integral Sazonada Naranjas Mandarinas Leche	20 Cazuela de Pizza con Carne de Res Zanahorias con Perejil Brócoli y Pimientos Rojos Pan Integral Puré de Manzana Leche	21 Hamburguesa de Salmón con Salsa de Limón y Romero Vegetales Mixtos Sopa de Frijoles Negros Arroz Integral Naranja Fresca Leche	22 Salteado de Tofu Guisantes Verdes con Pimientos Rojos Ensalada de Zanahorias y Pepinillos Arroz Integral con Cilantro Manzana Fresca Leche	23 Pollo Tandoori Lentejas al Curry Coliflor *Naan de Ajo Mini Puré de Manzana Leche
26 Pollo Teriyaki Brócoli Sopa Cremosa de Pimiento Rojo Fideos de Pasta Integral al Ajillo Pera Fresca Leche	27 Carne de Res Asada Glaseada con Hierbas Habichuelas Tiernas al Limón con Ajo Espaquetis Integrales Naranjas Mandarinas Leche	28 Muslo de Pollo con Tomatillo Frijoles Negros Sopa de Maíz Arroz Integral Naranja Fresca Leche	29 Carne Guisada Brócoli Arroz de Cebada Frutas Tropicales Leche	30 Tilapia con Salsa de Limón y Hierbas Coles de Bruselas *Pasta Orzo Guineo Fresco Leche