



30th Street Senior Center

SEPTIEMBRE

2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Pollo al Horno con "Gravy" Papas Maiadas Habichuelas Tiernas con Maíz Pan Integral Manzana Fresca Leche Margarina	Carnitas de Cerdo con Salsa Verde Habichuelas Pintas Sopa de Vegetales Arroz Integral Español Puré de Manzana Leche	Salteado de Carne de Res con Brócoli Zanahorias y Habas Arroz Integral Manzana Fresca Leche	<i>Especial del Día del Trabajo</i> Hamburguesa Lechuga y Tomate Papas en Cubitos Zanahorias Pan de Hamburguesa Integral Naranja Fresca Leche Galleta de Higo Mostaza y Ketchup
7	8	9	10	11
Cerrado debido al Día del Trabajo	Cazuela de Pizza con Carne de Res Zanahorias con Perejil Brócoli y Pimientos Rojos Pan Integral Puré de Manzana Leche	Hamburguesa de Salmón con Salsa de Limón y Romero Vegetales Mixtos Sopa de Frijoles Negros Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Salteado de Tofu Guisantes Verdes con Pimientos Rojos Ensalada de Zanahorias y Pepinillos Arroz Integral con Cilantro Manzana Fresca Leche	Pollo Tandoori Lentejas al Curry Coliflor *Naan de Ajo Mini Puré de Manzana Leche
14	15	16	17	18
Pollo Teriyaki Brócoli Sopa Cremosa de Pimiento Rojo Fideos de Pasta Integral al Ajillo Pera Fresca Leche	Carne de Res Asada Glaseada con Hierbas Habichuelas Tiernas al Limón con Ajo Espaquetis Integrales Naranjas Mandarinas Leche	Muslo de Pollo con Tomatillo Frijoles Negros Sopa de Maíz Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Carne Guisada Brócoli Arroz de Cebada Frutas Tropicales Leche	<i>Comida del Mes</i> de la Herencia Hispana Tamale de Queso Habichuelas Pintas Maíz Mexicano Naranja Fresca Leche Pudín de Chocolate Mexicano
21	22	23	24	25
Carne de Res con Jenjibre y Pimientos Zanahorias Sopa de Lentejas Fideos de Pasta Integral al Ajillo Naranja Fresca Leche	Tilapia a la Criolla Vegetales Mixtos Coles de Bruselas *Arroz Blanco Especiado Pera Fresca Leche	Muslos Pollo a la BBQ con Mandó Vegetales Mixtos Veraniegos Sopa de Vegetales y Cebada Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Cerdo con Salsa Verde de Chile Habichuelas Pintas Vegetales Mixtos Fiesta Tortilla Integral Manzana Fresca Leche	Garbanzos Cremosos con Ajo Vegetales Mixtos del Huerto Arroz Integral Frutas Tropicales Leche
28	29	30		
Tilapia con Lima y Cilantro Maíz con Pimientos Rojos Sopa de Vegetales Californianos Arroz Integral Manzana Fresca Leche	Albóndigas Vegetarianas Kofta Papas Rojas al Horno Vegetales Mixtos Capri Habas *Naan de Ajo Mini Naranja Fresca Leche	Mole de Pollo Maíz en Grano Sopa de Col Arroz Integral con Hierbas Piña en Trozos Leche	 SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services  TRIO Community Meals an elior company	