



30th Street Senior Center

JULIO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
 <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services</p>	 <p>TRIO Community Meals an elior company</p>	<p>Papa Mediterránea Abadejo en Costra Coliflor Sopa de Crema de Brócoli Arroz Integral Pilaf Manzana Fresca Leche</p>	<p> Comida del Día de la Independencia "Hot Dog" de Pavo con Chili Papas en Cubitos Frutas Mixtas Pan Integral de "Hot Dog" Leche Galleta de Azúcar Ketchup</p>	<p>Cerrado debido al Día de la Independencia</p>
6	7	8	9	10
<p>Tilapia con Pesto Vegetales Mixtos Capri Sopa de Crema de Tomate *Pasta Orzo Naranja Fresca Leche</p>	<p>Pechuga de Pavo con Gravy Papas Majadas Habichuelas Tiernas con Maíz Panecillo Integral Manzana Fresca Leche Margarina</p>	<p>Carnitas de Cerdo con Salsa Verde Habichuelas Pintas Sopa de Vegetales Arroz Integral Español Jugo de Naranja 100% Natural Leche</p>	<p>Salteado de Carne de Res con Brócoli Zanahorias y Habas Arroz Integral Manzana Fresca Leche</p>	<p>Pollo Provençal Papas Estilo "Wedge" Vegetales Mixtos Californianos Panecillo Integral Guineo Fresco Leche Margarina</p>
13	14	15	16	17
<p>Lomo de Cerdo Piccata Vegetales Mixtos Campesres Sopa de Col Pasta Penne Integral Sazonada Naranja Fresca Leche</p>	<p>Cazuela de Pizza con Carne de Res Zanahorias con Perejil Brócoli y Pimientos Rojos Pan Integral Manzana Fresca Leche Margarina, Queso Parmesano</p>	<p>Tilapia Vera Cruz Vegetales Mixtos Sopa de Frijoles Negros Arroz Integral Naranja Fresca Leche</p>	<p>Salteado de Cerdo Luisantes Verdes con Pimientos Rojos Ensalada de Zanahorias y Pepinillos Arroz Integral con Cilantro Manzana Fresca Leche</p>	<p>Pollo Tandoori Lentejas al Curry *Naan de Ajo Mini Naranjas Mandarininas Leche</p>
20	21	22	23	24
<p>Pollo Teriyaki Brócoli Sopa de Zanahorias Fideos de Pasta Integral Pera Fresca Leche</p>	<p>Carne de Res Braseada con Setas Vegetales Mixtos Espaquetis Integrales Naranja Fresca Leche</p>	<p>Muslo de Pollo con Tomatillo Habichuelas Pintas Sopa de Maíz Arroz Integral Naranja Fresca Leche</p>	<p>Jamón de Pavo y Habichuelas Blancas Brócoli Arroz Integral con Perejil Manzana Fresca Leche</p>	<p>Tilapia con Salsa de Limón y Hierbas Vegetales Mixtos Californianos *Pasta Orzo Guineo Fresco Leche</p>
27	28	29	30	31
<p>Carne de Res con Jengibre y Pimientos Zanahorias Sopa de Lentejas Fideos de Pasta Integral Naranja Fresca Leche</p>	<p>Tilapia a la Criolla Vegetales Mixtos Coles de Bruselas *Arroz Blanco Especiado Pera Fresca Leche</p>	<p>Muslos de Pollo a la BBQ con Mangó Vegetales Mixtos Sopa de Vegetales y Cebada Arroz Integral Naranja Fresca Leche</p>	<p>Carne de Cerdo Adobada Frijoles Negros Vegetales Mixtos Fiesta Tortilla Integral Manzana Fresca Leche</p>	<p>Tofu al Curry Vegetales Mixtos Japoneses Arroz Integral Guineo Fresco Leche</p>