225 30th Street, San Francisco, CA 94131 (415) 550-2210 Congregación

on LOK® where seniors embrace life | 30th Street Senior Center

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Carne de Res con Jengibre y Pimientos Zanahorias Sopa de Lentejas Fideos de Pasta Integral al Ajillo Naranja Fresca Leche	3 Tilapia a la Criolla Vegetales Mixtos Coles de Bruselas *Arroz Blanco Especiado Pera Fresca Leche	4 Muslos de Pollo a la BBQ con Mangó Vegetales Mixtos Veraniegos Sopa de Vegetales y Cebada Arroz Integral Naranja Fresca Leche	5 Cerdo con Salsa Verde de Chile Habichuelas Pintas Vegetales Mixtos Fiesta Tortilla Integral Manzana Fresca Leche	6 Garbanzos Cremosos con Ajo Vegetales Mixtos del Huerto Arroz Integral Frutas Tropicales Leche
9 Tilapia con Lima y Cilantro Maíz con Pimientos Rojos Sopa de Vegetales Californianos Arroz Integral Manzana Fresca Leche	10 Albóndigas Vegetarianas Kofta Papas Rojas al Horno Vegetales Mixtos Capri Habas *Naan de Ajo Mini Naranja Fresca Leche	11 Mole de Pollo Maíz en Grano Sopa de Col Arroz Integral con Hierbas Piña en Trozos Leche	12 Ropa Vieja Guisantes Verdes y Zanahorias Arroz Integral con Cilantro Frutas Mixtas Leche	13 Pollo Tahitiano Vegetales Mixtos Californianos Ensalada Verde con Aderezo Fideos de Pasta Integral con Sésamo Pera Fresca Leche
16 Pollo al Limón Marroquí Habichuelas Tiernas Garbanzos y Lentejas Sopa de Habichuelas Arroz Integral Pilaf Naranja Fresca Leche	17 Puntas de Ternera con Salsa “Gravy” Papas Quesosas con Cebollino Zanahorias Pan Integral Guineo Fresco Leche	18 Papa Mediterránea Abadejo en Costra Coliflor Sopa de Crema de Brócoli Arroz Integral Pilaf Manzana Fresca Leche	19 Carne de Cerdo al Pastor con Cebollas y Cilantro *Arroz Blanco Especiado Frijoles Negros Tortilla Integral Naranjas Mandarinas Leche	20 Carne de Res Asada Vegetales Mixtos Papas en Cubitos Tortilla Integral Naranja Fresca Leche
23 Tilapia con Cúrcuma Vegetales Mixtos Capri *Pasta Orzo Naranja Fresca Leche	24 Pollo al Horno con “Gravy” Papas Majadas Habichuelas Tiernas con Maíz Pan Integral Manzana Fresca Leche Margarina	25 *Comida del Día* de Acción de Gracias Pavo Asado con Gravy Papas Majadas Cazuela de Habichuelas Tiernas Rollo Rey Hawaiano Jugo de Arándano Rojo Leche Margarina Pastel de Calabaza Glaseado Manzana	26 Cerrado debido al Día de Acción de Gracias	27 Cerrado el día Después de Acción de Gracias
30 Lomo de Cerdo Piccata Vegetales Mixtos Campestres Sopa de Col Pasta Penne Integral Sazonada Naranjas Mandarinas Leche				

SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

TRIO Community Meals
an elior company

Este programa está parcialmente financiado por la Ciudad y el Condado de SF Departamento de Discapacidad y Servicios de Envejecimiento y está disponible para personas de 60 años o más.