



## 30th Street Senior Center

# AGOSTO 2026

| LUNES<br>3                                                                                                                                                       | MARTES<br>4                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | MIÉRCOLES<br>5                                                                                                                                | JUEVES<br>6                                                                                                                                                             | VIERNES<br>7                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tilapia con Cilantro y Lima<br>Maíz con Pimientos Morrones<br>Pimientos Morrones<br>Sopa de Vegetales Californianos<br>Arroz Integral<br>Manzana Fresca<br>Leche | Albóndigas<br>Vegetarianas de Kofta<br>Vegetales Mixtos<br>Habas<br>Pan Integral<br>Naranja Fresca<br>Leche<br>Margarina                                                                                                                                                                                        | Mole de Pollo<br>Maíz en Grano Entero<br>Sopa de Col Rizada<br>Arroz Integral Sazonado<br>Trocitos de Piña<br>Leche                           | Ropa Vieja<br>Guisantes v Zanahorias<br>Arroz Integral con Cilantro<br>Frutas Mixtas<br>Leche                                                                           | Chow Mein de Pollo<br>Vegetales Mixtos Californianos<br>Ensalada Verde con Aderezo<br>Fideos Integrales con Sésamo<br>Pera Fresca<br>Leche |
| 10                                                                                                                                                               | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 12                                                                                                                                            | 13                                                                                                                                                                      | 14                                                                                                                                         |
| Pollo Marroquí al Limón<br>Habichuelas Tiernas<br>Lenteias y Garbanzos<br>Sopa de Frijoles<br>Arroz Integral Pilaf<br>Naranja Fresca<br>Leche                    | Trocitos de Carne de Res con "Gravy"<br>Papas Maiadas con Ajo<br>Zanahorias<br>Pan Integral<br>Pera Fresca<br>Leche<br>Jalea                                                                                                                                                                                    | Papa Mediterránea<br>Abadejo con Costra<br>Coliflor<br>Sopa de Crema de Brócoli<br>Arroz Integral Pilaf<br>Manzana Fresca<br>Leche            | Carne de Cerdo al Pastor<br>Cebolla v Cilantro<br>Frijoles Negros<br>Tortilla Integral<br>Naranjas Mandarinas v<br>Trocitos de Piña<br>Leche                            | Carne de Res Asada<br>Vegetales Mixtos<br>Papas en Trozos<br>Tortilla Integral<br>Naranja Fresca<br>Leche                                  |
| 17                                                                                                                                                               | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 19                                                                                                                                            | 20                                                                                                                                                                      | 21                                                                                                                                         |
| Tilapia con Salsa Pesto<br>Vegetales Mixtos Capri<br>Sopa de Crema de Tomate<br>*Pasta Orzo<br>Naranja Fresca<br>Leche                                           | Pechuga de Pavo<br>Pavo con "Gravy"<br>Papas Maiadas<br>Habichuelas<br>Tiernas con Maíz<br>Panecillo Integral<br>Manzana Fresca<br>Leche<br>Margarina                                                                                                                                                           | Carnitas de Carne de Cerdo con Salsa Verde<br>Frijoles Pintos<br>Sopa de Vegetales<br>Arroz Integral español<br>Jugo de Naranja 100%<br>Leche | Salteado de Carne de Res v Brócoli<br>Zanahorias v Habas<br>Arroz Integral<br>Manzana Fresca<br>Leche                                                                   | Pollo Provenzal<br>Papas en Rodajas<br>Vegetales Mixtos Californianos<br>Panecillo Integral<br>Guineo Fresco<br>Leche<br>Margarina         |
| 24                                                                                                                                                               | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 26                                                                                                                                            | 27                                                                                                                                                                      | 28                                                                                                                                         |
| Lomo de Cerdo Piccata<br>Vegetales Mixtos Campestres<br>Sopa de Col Rizada<br>Pasta Penne Integral Sazonada<br>Naranja Fresca<br>Leche                           | Cazuela de Pizza de Carne de Res<br>Zanahorias con Perejil<br>Brócoli con Pimientos Morrones<br>Pan Integral<br>Manzana Fresca<br>Leche<br>Margarina, Parmesano                                                                                                                                                 | Abadejo Vera Cruz<br>Vegetales Mixtos<br>Sopa de Frijoles Negros<br>Arroz Integral<br>Naranja Fresca<br>Leche                                 | Salteado de Carne de Cerdo<br>Habichuelas Tiernas con Pimientos Morrones<br>Ensalada de Zanahoria y Pepinillo<br>Arroz Integral con Cilantro<br>Manzana Fresca<br>Leche | Pollo Tandoori<br>Lenteias al Curry<br>*Naan al Ajillo Mini<br>Naranjas Mandarinas<br>Leche                                                |
| 31                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                            |
| Pollo Terivaki<br>Brócoli<br>Sopa de Zanahorias<br>Fideos Integrales con Sésamo<br>Pera Fresca<br>Leche                                                          |  <div>             SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY<br/>             Department of Disability and Aging Services           </div>  |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                            |