



# 30th Street Senior Center

# Julio 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	1	2	3	4	5
	Pasta Tortellini de Pesto con Frijoles Cannellini Vegetales Mixtos Pan Integral Naranja Fresca Leche Margarina	Mole de Pollo Maíz en Grano Sopa de Col Rizada Arroz Integral con Hierbas Naranja Fresca Leche	Ropa Vieja de Carne de Res Guisantes y Zanahorias Arroz Integral con Cilantro Frutas Mixtas Leche	Día de la Independencia Salchicha de pavo c/ chili Pan e trigo integral Bolitas de papa [Tater Tots] Frutas mixtas Leche Galleta de azúcar Kétchup	Sopa de Carne de Res y Vegetales Guarnición de Perejil Ensalada de Espinacas Pasta Penne Integral Naranja Fresca Leche Aderezo
7	8	9	10	11	12
Pollo al Limón Marroquí Habichuelas Tiernas Sopa de Garbanzos y Lentejas Arroz Integral Pilaf Naranja Fresca Leche	Puntas de Ternera Salsa "Gravy" Papas al Ajillo Majadas Zanahorias Ensalada de Espinaca Pan Integral Pera Fresca Leche Aderezo de Ensalada Italiano	Papa Mediterránea Abadejo en Costra Coliflor Sopa de Crema de Brócoli Arroz Integral Pilaf Manzana Fresca Leche	Frittata de Vegetales Succotash Vegetales Mixtos (en el Plato Principal) Pan Integral Guineo Fresco Leche Mermelada	Carne de Res Asada Papas en Cubitos Vegetales Mixtos Tortilla Integral Naranja Fresca Leche	Sopa de Tortilla con Pollo con Guarnición de Cilantro Ensalada Mixta Primavera Tortillas Fritas Integrales Naranja Fresca Leche Aderezo Ranch
14	15	16	17	18	19
Pescado Alfredo a la Albahaca Vegetales Mixtos Capri Sopa de Habichuelas Cannellini Pasta Orzo Naranja Fresca Leche	Pechuga de Pavo con Gravy Papas Majadas Habichuelas Tiernas con Maíz Panecillo Integral Piña en Trozos Leche Margarina	Carnitas de Cerdo Salsa Verde Habichuelas Pintas Sopa de Vegetales Arroz Integral Español Jugo de Naranja 100% Natural Leche	Brócoli con Edamame Maíz, Zanahorias y Habas Ensalada de Espinaca Arroz Integral Naranja Fresca Leche Aderezo Ranch	Pollo Marsala Vegetales Mixtos Italianos Pasta Penne Integral Naranja Fresca Leche	Sopa de Cebada y Carne de Res Guarnición de Perejil Ensalada Mixta Primavera Pan Integral Naranja Fresca Leche Aderezo de Ensalada Italiano Margarina
21	22	23	24	25	26
Cerdo con Salsa de Estragón Vegetales Mixtos Campestres Sopa de Col Pasta Integral Sazonada Naranja Fresca Leche	Carne de Res Asada Glaseada con Hierbas Papas al Ajillo Majadas Coles de Bruselas Pan Integral Guineo Fresco Leche Margarina	Tilapia Vera Cruz Vegetales Mixtos Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Salteado de Cerdo Guisantes Verdes Pimientos Rojos Ensalada de Zanahorias y Pepinillos Arroz Integral con Cilantro Manzana Fresca Leche	Pollo Frito al Horno Papas Parmesanas Brócoli Panecillo Integral Naranja Fresca Leche Margarina	Sopa de Vegetales y Pollo con Guarnición de Cebollín Ensalada de Espinaca Panecillo Integral Naranja Fresca Leche Aderezo Ranch Margarina
28	29	30	31	 SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY <b>Department of Disability and Aging Services</b>   Indica que una comida tiene >1000mg de sodio.	
Pollo Teriyaki Brócoli Sopa de Zanahorias Fideos de Pasta Integral Pera Fresca Leche	Carne de Res Braseada con Setas Vegetales Mixtos Fideos de Pasta Integral Naranja Fresca Leche	Muslo de Pollo con Tomatillo Habichuelas Pintas Sopa de Maíz Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Tilapia con Salsa de Limón y Hierbas Vegetales Mixtos California Pasta Orzo Guineo Fresco Leche		

