



30th Street Senior Center

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
 SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services			 TRIO Community Meals an elior company	Comida de Año Nuevo Pollo Alfredo Españetes Integrales Brócoli y Coliflor Ensalada Fruta Fresca Leche Vinagreta Tarta de Manzana
5	6	7	8	9
Tilapia c/ Cilantro y Limón Maíz con Pimientos Morrones Sopa de Vegetales Californianos Arroz Integral Manzana Fresca Leche	Albóndigas Vegetarianas Kofta Vegetales Mixtos Habas Pan Integral Naranja Fresca Leche Margarina	Pollo Mole Maíz en Grano Entero Sopa de Col Rizada Arroz Integral con Hierbas Trozos de Piña Leche	Ropa Vieja Guisantes Verdes y Zanahorias Arroz Integral con Cilantro Frutas Mixtas Leche	"Chow Mein" de Pollo Vegetales Mixtos Californianos Ensalada Verde c/ Aderezo Fideos Integrales con Sésamo Naranja Fresca Leche
12	13	14	15	16
Pollo Marroquí al Limón Habichuelas Tiernas Lentejas y Garbanzos Sopa de Frijoles Arroz Integral Pilaf Naranja Fresca Leche	Puntas de Carne de Res c/ "Gravy" Papas Majadas al Ajillo Zanahorias Pan Integral Pera Fresca Leche Jalea	Papa Mediterránea Bacalao Rebozado Coliflor Sopa Crema de Brócoli Arroz Integral Pilaf Manzana Fresca Leche	Carne de Cerdo al Pastor Cebolla y Cilantro Frijoles Negros Tortilla Integral Mandarina y Piña Leche	Carne Asada (Carne de Res) Vegetales Mixtos Papas en Cubitos Tortilla Integral Naranja Fresca Leche
19	20	21	22	23
Cerrado por el Día de Martin Luther King Jr.	Pechuga de Pavo c/ "Gravy" Papas Majadas Habichuelas Tiernas c/ Maíz Panecillo Integral Manzana Fresca Leche	Carnitas de Carne de Cerdo c/ Salsa Verde Frijoles Pintos Sopa de Vegetales Arroz Integral Español Jujo de Naranja 100%	Salteado de Carne de Res y Brócoli Zanahorias & Habas Arroz Integral Manzana Fresca Leche	Pollo Provencale Papas en Gajos Vegetales Mixtos Californianos Panecillo Integral Guineo Fresco Leche
26	27	28	29	30
Lomo de Cerdo Piccata Vegetales Mixtos Campestres Sopa de Col Rizada Pasta Penne Integral Sazonada Naranja Fresca Leche	Cazuela de Pizza c/ Carne de Res Zanahorias con Perejil Brócoli y Pimientos Morrones Pan Integral Manzana Fresca Leche Margarina, Queso Parmesano	Bacalao Vera Cruz Vegetales Mixtos Sopa de Frijoles Negros Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Salteado de Carne de Cerdo Guisantes Verdes c/ Pimientos Morrones Ensalada de Pepinillo y Zanahorias Arroz Integral con Cilantro Manzana Fresca Leche	Pollo Tandoori Lentejas al Curry *Naan de Ajo Mini Mandarinas Leche

