





ON LOK[®]
where seniors embrace life

30th Street Senior Center

Mayo de 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1	2	3	4
 <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services</p> <p><small>[Agencia de Servicios Humanos de San Francisco Departamento de Servicios para Personas con Discapacidad y Personas Mayores]</small></p>		Filete de tilapia con lima y cilantro	Ropa Vieja de carne de ternera	Comida del Cinco de Mayo	Sopa de vegetales y ternera
		Arroz integral Maíz con pimientos Sopa de vegetales California Pera fresca Leche	Arroz integral a la española Frijoles pintos Guisantes y zanahorias Naranja fresca Leche	Tamal de cerdo Arroz integral con cilantro Brócoli Ensalada de frijoles negros y maíz Fruta fresca de estación Leche	Pasta Penne integral Ensalada de espinacas Fruta fresca de estación Leche Aderezo para ensaladas
6	7	8	9	10	11
Pollo al limón marroquí Pilaf de arroz integral Habichuelas Sopa de lentejas y garbanzos Naranja fresca Leche	Trocitos de carne de ternera con salsa gravy Puré de papas cremoso con ajo Zanahorias Ensalada de espinacas Pan de trigo integral Fruta fresca de estación Leche Aderezo italiano para ensalada	Filete de abadejo con costra de papa Con salsa de eneldo Pilaf de arroz integral Coliflor Sopa cremosa de brócoli Manzana fresca Leche	Frittata de vegetales Succotash (Vegetales mixtos en el plato principal) Pan de trigo integral Banana fresca Leche Gelatina surtida	Carne Asada (ternera) Papas en cubos Mezcla de vegetales mixtos Tortilla de trigo integral Naranja fresca Leche	Sopa de pollo con tortillas Ensalada mixta de primavera Chips de tortilla integral Naranja fresca Leche Aderezo ranchero para ensaladas
13	14	15	16	17	18
Filete de tilapia con salsa cremosa toscana Pasta Orzo Mezcla de vegetales Capri Sopa de frijoles cannellini Naranja fresca Leche	Pechuga de pavo con salsa gravy Puré de papas pisadas Habichuelas con maíz Panecillo de trigo integral / Margarina Bocadillos de piña Leche	Carnitas de cerdo Arroz integral a la española Frijoles pintos Sopa de vegetales Jugo 100% de naranja Leche Salsa para tacos	Ternera con brócoli y edamame Arroz integral Habas lima Zanahorias Ensalada de espinacas con aderezo de salsa ranchera Naranja fresca Leche	Char Siu de pollo Fideos integrales con ajo Mezcla de vegetales japoneses Fruta fresca de estación Leche	Sopa de ternera y cebada Ensalada mixta de primavera Pan de trigo integral Frutas mixtas Leche Aderezo italiano para ensalada Margarina
20	21	22	23	24	25
Estofado de cerdo con sidra Pasta integral sazónada Mezcla de vegetales del campo Sopa de col rizada Pera fresca Leche	Filete de tilapia a la Veracruzana Arroz integral Espinacas Sopa de frijoles negros Manzana fresca Leche	Asado de ternera glaseado con hierbas Puré de papas cremoso con ajo Judías verdes francesas Pan de trigo integral Fruta fresca de estación Leche Margarina	Salteado de cerdo Arroz integral con cilantro Guisantes con pimientos rojos Ensalada de zanahoria y pepino Pera fresca Leche	Pollo frito al horno Papas a la parmesana Brócoli Ensalada mixta con aderezo para ensaladas Panecillo de trigo integral / Margarina Fruta fresca de estación Leche	Sopa de pollo con vegetales Ensalada de espinacas Panecillo de trigo integral Fruta fresca de estación Leche Aderezo ranchero para ensaladas Margarina
27	28	29	30	31	
Ternera con hongos Fideos integrales Mezcla de vegetales mixtos Ensalada de espinacas Naranja fresca Leche Aderezo italiano para ensalada	Cerdo con sésamo y jengibre Fideos integrales con ajo Brócoli Sopa de zanahorias Pera fresca Leche	Muslo de pollo con salsa mole Arroz integral Frijoles pintos Sopa espesa de maíz Naranja fresca Leche	Filete de tilapia con salsa de limón y hierbas Puré de papas cremoso Mezcla de vegetales Capri Panecillo de trigo integral Banana fresca Leche Margarina	Albóndigas de pavo cubiertas en salsa Pasta Penne integral Coles de Bruselas Pera fresca Leche	 <p>TRIO Community Meals</p> <p>Nourishment through compassionate care.</p>

Este programa está parcialmente financiado por el Departamento de Servicios para Discapacitados y Personas Mayores de la Ciudad y el Condado de San Francisco y está disponible para personas de 60 años en adelante.



Indica que la comida contiene >1000mg de sodio