

 30th Street Senior Center						ABRIL 2026	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES			
		1	2	3			
		Mole de Pollo Maíz en Grano Entero Sopa de Col Rizada Arroz Integral Sazonado Trocitos de Piña Leche	Ropa Vieja Guisantes y Zanahorias Arroz Integral con Cilantro Frutas Mixtas Leche	Tilapia con Cilantro y Lima Arroz Integral Maíz con Pimientos Ensalada Verde Manzana Fresca Leche Aderezo			
6	7	8	9	10			
Pollo Marroquí al Limón Habichuelas Tiernas Lentejas y Garbanzos Sopa de Frijoles Arroz Integral Pilaf Naranja Fresca Leche	Trocitos de Carne de Res con "Gravy" Papas Majadas con Ajo Zanahorias Pan Integral Pera Fresca Leche Jalea	Papa Mediterránea Abadejo con Costra Coliflor Sopa de Crema de Brócoli Arroz Integral Pilaf Manzana Fresca Leche	Carne de Cerdo al Pastor Cebolla y Cilantro Frijoles Negros Tortilla Integral Naranjas Mandarinas y Trocitos de Piña Leche	Carne de Res Asada Vegetales Mixtos Papas en Trozos Tortilla Integral Naranja Fresca Leche			
13	14	15	16	17			
Tilapia con Salsa Pesto Vegetales Mixtos Capri Sopa de Crema de Tomate Pasta Orzo Naranja Fresca Leche	Pechuga de Pavo con "Gravy" Papas Majadas Habichuelas Tiernas con Maíz Panecillo Integral Manzana Fresca Leche Margarina	Carnitas de Carne de Cerdo con Salsa Verde Frijoles Pintos Sopa de Vegetales Arroz Integral español Jugo de Naranja 100% Leche	Salteado de Carne de Res y Brócoli Zanahorias y Habas Arroz Integral Manzana Fresca Leche	Pollo Provenzal Papas en Rodajas Vegetales Mixtos Californianos Panecillo Integral Guineo Fresco Leche			
20	21	22	23	24			
Lomo de Cerdo Piccata Vegetales Mixtos Campestres Sopa de Col Rizada Pasta Penne Integral Sazonada Naranja Fresca Leche	Cazuela de Pizza de Carne de Res Zanahorias con Perejil Brócoli con Pimientos Morrones Pan Integral Manzana Fresca Leche Margarina, Parmesano	Abadejo Vera Cruz Vegetales Mixtos Sopa de Frijoles Negros Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Salteado de Carne de Cerdo Habichuelas Tiernas con Pimientos Morrones Ensalada de Zanahoria y Pepinillo Arroz Integral con Cilantro Manzana Fresca Leche	Pollo Tandoori Lentejas al Curry Naan al Ajillo Mini Naranjas Mandarinas Leche			
27	28	29	30				
Pollo Teriyaki Brócoli Sopa de Zanahorias Fideos Integrales al Ajillo Pera Fresca Leche	Carne de Res Estofada con Setas Vegetales Mixtos Espaguetis Integrales Naranja Fresca Leche	Muslo de Pollo con Tomatillo Frijoles Pintos Sopa de Maíz Cremosa Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Jamón de Pavo y Habichuelas Blancas Brócoli Arroz Integral con Perejil Manzana Fresca Leche				
<p style="text-align: center;"><small>Este programa está financiado en parte por el Departamento de Servicios para Personas con Discapacidad y Adultos Mayores de la Ciudad y el Condado de San Francisco y está disponible para personas de 60 años o más.</small></p> <p style="text-align: center;"><small>Las comidas preparadas en esta cocina podrían contener o entrar en contacto con frutos secos, sésamo, nueces, soja, huevos, leche, pescado, mariscos, trigo y productos que contienen gluten. A pesar de tomar precauciones, la contaminación cruzada podría ocurrir. No podemos garantizar que las comidas estén libres de alérgenos.</small></p> <p style="text-align: center;"><small>Frutas tropicales = piña, papaya, guayaba Frutas mixtas = melocotón, pera, mandarina Cóctel de frutas = melocotón, pera, uvas, piña, cerezas *No integral</small></p>							