



30th Street Senior Center

Febrero 2026



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability
and Aging Services



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1
2	3	4	5	6	7	8
Pollo Teriyaki Brócoli Sopa de Zanahorias Fideos Integrales al Ajillo Pera Fresca Leche	Carne de Res Guisada c/ Setas Vegetales Mixtos Espageti Integral Naranja Fresca Leche	Muslo de Pollo con Tomatillo Frijoles Pintos Sopa de Maíz Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Pavo, Jamón y Habichuelas Blancas Brócoli Arroz Integral con Perejil Manzana Fresca Leche	Tilapia c/ Salsa de Limón y Hierbas Vegetales Mixtos Californianos *Pasta Orzo Guineo Fresco Leche		
9	10	11	12	13	14	15
Carne de Res c/ Jengibre y Pimienta Zanahorias Sopa de Lentejas Fideos Integrales al Ajillo Naranja Fresca Leche	Tilapia Criolla Vegetales Mixtos Coles de Bruselas ^Arroz Blanco Sazonado Pera Fresca Leche	Pollo BBQ al Mango Vegetales Mixtos Sopa de Vegetales y Cebada Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Carne de Cerdo Adobada Frijoles Negros Vegetales Mixtos Fiesta Tortilla Integral Manzana Fresca Leche	Comida de San Valentín Rosbif Champiñones "Gravy" Vegetales Mixtos Italianas Penne Integral Naranja Fresca Leche Galleta de Azúcar		
16	17	18	19	20	21	22
Cerrado por el Día del Presidente	"Chow Mein" de Pollo Vegetales Mixtos Californianos Ensalada Verde c/ Aderezo Fideos Integrales con Sésamo Pera Fresca Leche	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	Albóndigas Vegetarianas Kofta Vegetales Mixtos Habas Pan Integral Naranja Fresca Leche Margarina		
23	24	25	26	27	28	
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	Carne Asada (Carne de Res) Vegetales Mixtos Papas en Cubitos Tortilla Integral Naranja Fresca Leche	Carne de Cerdo al Pastor Cebolla y Cilantro Frijoles Negros Tortilla Integral Mandarina y Piña Leche	Papa Mediterránea Bacalao Rebozado Coliflor Sopa Crema de Brócoli Arroz Integral Pilaf Manzana Fresca Leche		

Este programa está financiado en parte por el Departamento de Servicios para Personas con Discapacidad y Mayores de la Ciudad y el Condado de San Francisco, y está disponible para personas mayores de 60 años.

Las comidas preparadas en esta cocina pueden contener o entrar en contacto con frutos secos, sésamo, nueces, soja, huevos, leche, pescado, marisco, trigo y productos que contienen gluten.

A pesar de las precauciones, puede producirse contaminación cruzada. No podemos garantizar que las comidas estén libres de alérgenos.

Frutas Tropicales = piña, papaya, guayaba

Frutas Mixtas = melocotón, pera, mandarina

Cóctel de Frutas = melocotón, pera, uvas, piña, cerezas

*No Integral