



## 30th Street Senior Center

Febrero 2026

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