



30th Street Senior Center

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services 				
2 Pollo Provencale Papas en Gajos Vegetales Mixtos Capri Sopa de Tomate Panecillo Integral Naranja Fresca Leche	3 Pechuga de Pavo c/ "Gravv" Papas Majadas Habichuelas Tiernas c/ Maiz Panecillo Integral Manzana Fresca Leche	4 Carnitas de Carne de Cerdo c/ Salsa Verde Frijoles Pintos Sopa de Vegetales Arroz Integral Español Jugo de Naranja 100%	5 Salteado de Carne de Res y Brócoli Zanahorias & Habas Arroz Integral Manzana Fresca Leche	6 Tilapia con Salsa Pesto Vegetales Mixtos Capri *Pasta Orzo Pera Fresca Leche
9 Lomo de Cerdo Piccata Vegetales Mixtos Campestres Sopa de Col Rizada Pasta Penne Integral Sazonada Naranja Fresca Leche	10 Cazuela de Pizza c/ Carne de Res Zanahorias con Perejil Brócoli y Pimientos Morrones Pan Integral Manzana Fresca Leche Margarina, Queso Parmesano	11 Pollo Tandoori Lentejas al Curry Sopa de Coliflor al Curry *Naan de Ajo Mini Mandarinas Leche	12 Salteado de Carne de Cerdo Guisantes Verdes c/ Pimientos Morrones Ensalada de Pepinillo y Zanahorias Arroz Integral con Cilantro Manzana Fresca Leche	13 Bacalao Vera Cruz Vegetales Mixtos Frijoles Negros Arroz Integral Naranja Fresca Leche
16 Pollo Teriyaki Brócoli Sopa de Zanahorias Fideos Integrales al Ajillo Pera Fresca Leche	17 Comida del Día de San Patricio Carne en Conserva Patatas Rojas Asadas Repollo y Zanahorias Pan Integral Fruta Fresca Leche Margarina	18 Muslo de Pollo con Tomatillo Frijoles Pintos Sopa de Maiz Arroz Integral Naranja Fresca Leche	19 Chili de Pavo Brócoli Arroz Integral con Perejil Manzana Fresca Leche	20 Tilapia c/ Salsa de Limón y Hierbas Vegetales Mixtos Californianos *Pasta Orzo Guineo Fresco Leche
23 Carne de Res c/ Jengibre y Pimienta Zanahorias Sopa de Lentejas Fideos Integrales al Ajillo Naranja Fresca Leche	24 Curry de Tofu Vegetales Mixtos Japonesas Arroz Integral Guineo Fresco Leche	25 Pollo BBQ al Mango Vegetales Mixtos Sopa de Vegetales y Cebada Arroz Integral Naranja Fresca Leche	26 Carne de Cerdo Adobada Frijoles Negros Vegetales Mixtos Fiesta Tortilla Integral Manzana Fresca Leche	27 Tilapia Criolla Vegetales Mixtos Coles de Bruselas *Arroz Blanco Sazonado Pera Fresca Leche
30 "Chow Mein" de Pollo Vegetales Mixtos Californianos Sopa de Vegetales Asiáticos Fideos Integrales con Sésamo Pera Fresca Leche	31 Albóndigas Vegetarianas Kofta Vegetales Mixtos Habas Pan Integral Naranja Fresca Leche Margarina			

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