



30th Street Senior Center



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability
and Aging Services



MAYO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Pescado Tilapia con Salsa de Limón Vegetales Mixtos Californianos Pasta Orzo Guineo Fresco Leche
4 Carne de Res con Pimienta y Jengibre Zanahorias Sopa de Lentejas Fideos Integrales al Ajillo Naranja Fresca Leche	5 Tilapia Criolla Vegetales Mixtos Coles de Bruselas Arroz Especiado Pera Fresca Leche	6 Pollo al Mango BBQ Vegetales Mixtos Sopa de Vegetales y Cebada Arroz Integral Naranja Fresca Leche	7 Carne de Cerdo Adobado Frijoles Negros Vegetales Mixtos Fiesta Tortilla Integral Manzana Fresca Leche	8 Tofu al Curry Vegetales Mixtos Japoneses Arroz Integral Guineo Fresco Leche
11 Tilapia con Cilantro y Lima Arroz Integral Maíz con Pimientos Ensalada Verde con Aderezo Manzana Fresca Leche	12 Albóndigas Vegetarianas de Kofta Vegetales Mixtos Habas Pan Integral Naranja Fresca Leche Margarina	13 Mole de Pollo Maíz en Grano Entero Sopa de Col Rizada Arroz Integral Sazonado Trocitos de Piña Leche	14 Ropa Vieja Guisantes y Zanahorias Arroz Integral con Cilantro Frutas Mixtas Leche	15 Chow Mein de Pollo Vegetales Mixtos Californianos Ensalada Verde con Aderezo Fideos Integrales con Sésamo Pera Fresca Leche
18 Pollo Marroquí al Limón Habichuelas Tiernas Lentejas y Garbanzos Sopa de Frijoles Arroz Integral Pilaf Naranja Fresca Leche	19 Trocitos de Carne de Res con "Gravy" Papas Majadas con Ajo Zanahorias Pan Integral Pera Fresca Leche Jalea	20 Papa Mediterránea Abadejo con Costra Coliflor Sopa de Crema de Brócoli Arroz Integral Pilaf Manzana Fresca Leche	21 Carne de Cerdo al Pastor Cebolla y Cilantro Frijoles Negros Tortilla Integral Naranjas Mandarinas y Trocitos de Piña Leche	22 Carne de Res Asada Vegetales Mixtos Papas en Trozos Tortilla Integral Naranja Fresca Leche
25 Sitio Cerrado	26 Pechuga de Pavo con "Gravy" Papas Majadas Habichuelas Tiernas con Maíz Panecillo Integral Manzana Fresca Leche Margarina	27 Carnitas de Carne de Cerdo con Salsa Verde Frijoles Pintos Sopa de Vegetales Arroz Integral español Jugo de Naranja 100% Leche	28 Salteado de Carne de Res y Brócoli Zanahorias y Habas Arroz Integral Manzana Fresca Leche	29 Pollo Provenzal Papas en Rodajas Vegetales Mixtos Californianos Panecillo Integral Guineo Fresco Leche

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.

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

Frutas tropicales = piña, papaya, guayaba Frutas mixtas = melocotón, pera, mandarina Cóctel de frutas = melocotón, pera, uvas, piña, cerezas *No integral