



# 30th Street Senior Center Septiembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Cerrado por el Día del Trabajo	Comida del Día del Trabajo Hamburguesa Lechuga y Tomate Tater Tots Zanahorias Mandarinas Pan de Hamburguesa Integral Leche, Galletas De Higo Ketchup y Mostaza	Tilapia Vera Cruz Vegetales Mixtos Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Salteado de Carne de Cerdo Guisantes con Pimientos Rojos Ensalada de Zanahoria y Pepino Arroz Integral con Cilantro Trozos de Piña Leche	Pollo Frito al Horno Papas Parmesan Brócoli Panecillo Integral Naranja Fresca Leche Margarina
8	9	10	11	12
Pollo Teriyaki Brócoli Sopa de Zanahorias Fideos de Pasta Integral al Ajillo Pera Fresca Leche	Carne de Res Braseada con Setas Vegetales Mixtos Fideos de Pasta Integral Naranja Fresca Leche	Muslo de Pollo con Tomatillo Habichuelas Pintas Sopa de Maíz Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Tilapia con Salsa de Limón y Hierbas Vegetales Mixtos California Pasta Orzo Guineo Fresco Leche	Comida del Mes de la Herencia Hispana Mole De Pollo Frijoles Pintos Maíz Mexicano Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Pudín de Chocolate Mexicano
15	16	17	18	19
Carne de Res a la Pimienta y Jengibre Zanahorias Sopa de Lentejas Fideos Integrales con Ajo Naranja Fresca Leche	Pescado Tilapia con Salsa de Eneldo Habichuelas Tiernas con Pimientos Rojos Arroz Integral Pilaf Pera Fresca Leche	Pollo a la Barbacoa con Mango Vegetales Mixtos Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Carne de Cerdo al Limoncillo Vegetales Mixtos Ensalada Verde Arroz Integral Naranja Fresca Leche Aderezo	Frijoles Rojos Vegetales Mixtos de California Arroz Integral Cajún Guineo Fresco Leche
22	23	24	25	26
Cilantro de Lima Pescado Tilapia Maíz con Pimientos Rojos Sopa de Vegetales de California Arroz Integral Pera Fresca Leche	Pasta Tortellini de Pesto con Frijoles Cannellini Vegetales Mixtos Pan Integral Naranja Fresca Leche Margarina	Mole de Pollo Maíz en Grano Sopa de Col Rizada Arroz Integral con Hierbas Naranja Fresca Leche	Ropa Vieja de Carne de Res Guisantes y Zanahorias Arroz Integral con Cilantro Frutas Mixtas Leche	Arroz Frito Integral con Pollo Vegetales Mixtos de California Ensalada Verde Arroz Integral (en el plato principal) Naranja Fresca Leche Aderezo
29	30			
Pollo al Limón Marroquí Habichuelas Tiernas Sopa de Garbanzos y Lentejas Arroz Integral Pilaf Naranja Fresca Leche	Puntas de Ternera con Salsa "Gravy" Papas al Ajillo Majadas Zanahorias Ensalada de Espinaca Pan Integral Pera Fresca Leche Aderezo de Ensalada Italiano			



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY  
Department of Disability and Aging Services



---

Este programa está parcialmente financiado por la Ciudad y el Condado de SF Departamento de Discapacidad y Servicios de Envejecimiento y está disponible para personas de 60 años o más.

