



30th Street Senior Center

Agosto 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
 SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services				Albóndigas de Pavo con Salsa Marinara Coles de Bruselas Pasta Penne Integral Pera Fresca Leche
4	5	6	7	8
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 Trozos de Piña Leche
11	12	13	14	15
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
18	19	20	21	22
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	Papa Mediterránea Abadejo en Costra Coliflor Sopa de Crema de Brócoli Arroz Integral Pilaf Manzana Fresca Leche	Frittata de Vegetales Succotash Vegetales Mixtos (en el Plato Principal) Pan Integral (2) Guineo Fresco Leche Mermelada	Carne de Res Asada Papas en Cubitos Vegetales Mixtos Tortilla Integral Naranja Fresca Leche
25	26	27	28	29
Pescado Alfredo a la Albahaca Vegetales Mixtos Capri Sopa de Habichuelas Cannellini Pasta Orzo Naranja Fresca Leche	Pechuga de Pavo con Gravy Papas Majadas Habichuelas Tiernas con Maíz Sopa de Vegetales Panecillo Integral Piña en Trozos Leche Margarina	Carnitas de Cerdo Salsa Verde Habichuelas Pintas Arroz Integral Español Jugo de Naranja 100% Natural Leche	Brócoli con Edamame Zanahorias y Habas Ensalada de Espinaca Arroz Integral Naranja Fresca Leche Aderezo Ranch	Pollo Marsala Vegetales Mixtos Italianos Pasta Penne Integral Naranja Fresca Leche

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.

