





30th Street Senior Center

SEPTIEMBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
2 Día del Trabajo	3	4	5	6	7
Hamburguesa de Carne de Res Pan de Hamburguesa Integral Papitas Tater Gems Zanahorias Naranja Fresca Leche Galletas Fig Newton Lechuga, Tomate, Ketchup, Mostaza	Carne de Res Glaseado con Papas Majadas con Ajo Coles de Brusela Pan Integral Guineo Fresco Leche Margarina	Escado Tilapia al Estilo Vera Cr Espinaca Sopa de Frijoles Negros Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Salteado de Cerdo Guisantes Verdes con salada de Pepinillos Y Zanahori Arroz Integral con Cilantro Manzana Fresca Leche	Pollo Frito al Horno Papas Parmesanas Brócoli Ensalada Verde Panecillo de Pan Integral Naranja Fresca Leche Margarina Aderezo de Ensalada Italiano	Sopa de Pollo y Vegetales con Guarnición de Cebolleta Ensalada de Espinacas Panecillo de Pan Integral Naranja Fresca Leche Aderezo de Ensalada Ranch Margarina
9	10	11	12	13 Celebracion Herencia Latina	14
Carne de Cerdo con Sésamo y Jeng Brócoli Sopa de Zanahorias Fideos Integrales con Ajo Pera Fresca Leche	Estofado de Ternera con Setas Vegetales Mixtos Ensalada de Espinacas Fideos Integrales con Ajo Naranja Fresca Leche Aderezo de Ensalada Italiano	Muslo de Pollo con Tomatillo Frijoles Pintos Guiso de Maíz Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Pescado Tilapia con Salsa de Limón y Hierbas Papas Majadas Vegetales Mixtos Caprí Panecillo de Pan Integral Guineo Fresco Leche Margarina		Pozole de Cerdo con Guarnición de Cilantro Ensalada Verde Panecillo de Pan Integral Frutas Mixtas Leche Aderezo de Ensalada Italiano Margarina
16	17	18	19	20	21
Carne de Cerdo con Pimientos Verdes y Jeng Zanahorias Sopa de Lentejas Fideos Integrales con Ajo Naranja Fresca Leche	Pescado Tilapia con Salsa de Guisantes Verdes con Pimientos Rojos Arroz Integral Pilaf Pera Fresca Leche	Hamburguesa de Pavo con Salsa G Papas Majadas Vegetales Mixtos Sopa de Vegetales y Cebada Pan Multi Grano Manzana Fresca Leche Margarina	Carne de Cerdo al Limoncillo Vegetales Mixtos California Ensalada Verde Arroz Integral Guineo Fresco Leche Aderezo de Ensalada Italiano	Albóndigas Vegetarianas del Jardín Hawaiano Vegetales Mixtos Japoneses Arroz Integral Piña en Trozos Leche	Guiso de Maíz con Guarnición de Cebolleta Ensalada de Espinacas Panecillo de Pan Integral Naranja Fresca Leche Aderezo de Ensalada Ranch Margarina
23	24	25	26	27	28
Tilapia con Cilantro y Lima Maíz con Pimientos Rojos Sopa de Vegetales California Arroz Integral Pera Fresca Leche	Pasta Picante Vegetariana al Estilo Suroeste Habichuelas Tiernas con Pimientos Vegetales Mixtos Pasta Integral como plato principal Manzana Fresca Leche	Arroz Integral Frito con Pollo Maíz de Grano Entero Sopa de Col Rizada Arroz Integral como plato principal Naranja Fresca Leche	Ropa Vieja Guisantes Verdes y Zanahorias Arroz Integral con Cilantro Frutas Tropicales Leche	Pollo Supremo Vegetales Mixtos California Ensalada Verde con Aderezo Pasta Rotini Integral Naranja Fresca Leche	Sopa de Carne de Res y Vegetales con Guarnición de Ensalada de Espinacas Pasta Penna Integral Frutas Mixtas Leche Aderezo de Ensalada
30	 <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services</p>  <p>TRIO Community Meals an elior company</p>				
Pollo en Limón al Estilo Marroquí Habichuelas Tiernas Sopa de Lentejas y Garbanzos Arroz Integral Pilaf Naranja Fresca Leche					