



30th Street Senior Center

MAYO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
5 Carne de Cerdo con Salsa de Estragón Vegetales Campesinos Mixtos Sopa de Col Rizada Pasta Integral Sazonada Naranja Fresca Leche	6 Asado de Carne de Res Glaseado con Hierbas Papas Majadas al Ajillo Coles de Bruselas Pan Integral Guineo Fresco Leche Margarina	7 Pescado Tilapia con Salsa de Aceitunas y Alcaparras Vegetales Mixtos Sopa de Frijoles Negros Arroz Integral Naranja Fresca Leche	8 Salteado de Carne de Cerdo Guisantes con Pimientos Rojos Ensalada de Zanahoria y Pepino Arroz Integral con Cilantro Manzana Fresca Leche	9 Pollo Frito al Horno Papas Parmesanas Brócoli Panecillo Integral Naranja Fresca Leche Margarina	10 Sopa de Pollo y Vegetales con Guarnición de Cebollitas Ensalada de Espinacas Panecillo Integral Naranja Fresca Leche Aderezo Ranch Margarina
12 Pollo Teriyaki Brócoli Sopa de Zanahoria Fideos Integrales con Ajo Pera Fresca Leche	13 Carne de Res Estofada con Setas Vegetales Mixtos Fideos Integrales Naranja Fresca Leche	14 Muslo de Pollo al Tomatillo Frijoles Pintos Sopa de Maíz Arroz Integral Naranja Fresca Leche	15 Pescado Tilapia con Limón Salsa de Hierbas Vegetales Mixtos de California Pasta Orzo Guineo Fresco Leche	16 Albóndigas de Pavo con Salsa Marinara Coles de Bruselas Pasta Penne Integral Pera Fresca Leche	17 Pozole de Cerdo Guisado con Guarnición de Cilantro Ensalada Verde Panecillo Integral Naranja Fresca Leche Aderezo Italiano Margarina
19 Carne de Res a la Pimienta y Jengibre Zanahorias Sopa de Lentejas Fideos Integrales con Ajo Naranja Fresca Leche	20 Pescado Tilapia con Salsa de Eneldo Habichuelas Tiernas con Pimientos Rojos Arroz Integral Pilaf Pera Fresca Leche	21 Pollo a la Barbacoa con Mango Vegetales Mixtos Arroz Integral Naranja Fresca Leche	22 Carne de Cerdo al Limoncillo Vegetales Mixtos Ensalada Verde Arroz Integral Naranja Fresca Leche Aderezo	23 Frijoles Rojos Vegetales Mixtos de California Arroz Integral Cajún Trozos de Piña Leche	24 Sopa de Pollo y Maíz con Guarnición de Cebollitas Ensalada de Espinacas Panecillo Integral Naranja Fresca Leche Aderezo Ranch Margarina
26 Cilantro de Lima Pescado Tilapia Maíz con Pimientos Rojos Sopa de Vegetales de California Arroz Integral Pera Fresca Leche	27 Pasta Tortellini de Pesto con Frijoles Cannellini Vegetales Mixtos Pan Integral Naranja Fresca Leche Margarina	28 Mole de Pollo Maíz en Grano Sopa de Col Rizada Arroz Integral con Hierbas Naranja Fresca Leche	29 Ropa Vieja de Carne de Res Guisantes y Zanahorias Arroz Integral con Cilantro Frutas Mixtas Leche	30 Arroz Frito Integral con Pollo Vegetales Mixtos de California Ensalada Verde Arroz Integral Naranja Fresca Leche Aderezo	31 Sopa de Carne de Res y Vegetales con Guarnición de Perejil Ensalada de Espinacas Pasta Penne Integral Naranja Fresca Leche Aderezo

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.