



## 30th Street Senior Center

MAYO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
			1	2	3
 <b>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY</b> <b>Department of Disability and Aging Services</b>  Indica una comida que tiene >1000mg de			 <b>TRIO</b> Community Meals an elior company	Carne de Res con Brócoli y Edamame Maíz, Zanahorias y Habas Ensalada de Espinacas Arroz Integral Naranja Fresca Leche Aderezo Ranch	Pollo Marsala Vegetales Italianos Mixtos Pasta Penne Integral Naranja Fresca Leche  Sopa de Cebada y Carne de Res c/ Guarnición de Perejil Ensalada Mixta Primavera Pan Integral Naranja Fresca Leche Aderezo Italiano Margarina
5	6	7	8	9	10
Carne de Cerdo con Salsa de Estragón Vegetales Campestres Mixtos Sopa de Col Rizada Pasta Integral Sazonada Naranja Fresca Leche	Asado de Carne de Res Glaseado con Hierbas Papas Majadas al Ajillo Coles de Bruselas Pan Integral Guineo Fresco Leche Margarina	Pescado Tilapia con Salsa de Aceitunas y Alcaparras Vegetales Mixtos Sopa de Frijoles Negros Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Salteado de Carne de Cerdo Guisantes con Pimientos Rojos Ensalada de Zanahoria y Pepino Arroz Integral con Cilantro Manzana Fresca Leche	Pollo Frito al Horno Papas Parmesanas Brócoli Panecillo Integral Naranja Fresca Leche Margarina	 Sopa de Pollo y Vegetales con Guarnición de Cebolletas Ensalada de Espinacas Panecillo Integral Naranja Fresca Leche Aderezo Ranch Margarina
12	13	14	15	16	17
Pollo Teriyaki Brócoli Sopa de Zanahoria Fideos Integrales con Ajo Pera Fresca Leche	Carne de Res Estofada con Setas Vegetales Mixtos Fideos Integrales Naranja Fresca Leche	Muslo de Pollo al Tomatillo Frijoles Pintos Sopa de Maíz Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Pescado Tilapia con Limón Salsa de Hierbas Vegetales Mixtos de California Pasta Orzo Guineo Fresco Leche	Albóndigas de Pavo con Salsa Marinara Coles de Bruselas Pasta Penne Integral Pera Fresca Leche	Pozole de Cerdo Guisado con Guarnición de Cilantro Ensalada Verde Panecillo Integral Naranja Fresca Leche Aderezo Italiano Margarina
19	20	21	22	23	24
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	 Sopa de Pollo y Maíz con Guarnición de Cebolletas Ensalada de Espinacas Panecillo Integral Naranja Fresca Leche Aderezo Ranch Margarina
26	27	28	29	30	31
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 Naranja Fresca Leche Aderezo	 Sopa de Carne de Res y Vegetales con Guarnición de Perejil Ensalada de Espinacas Pasta Penne Integral Naranja Fresca Leche Aderezo