



# 30th Street Senior Center

# Marzo 2023

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado/Congelada
		1 Muslo de pollo con salsa mole Arroz integral español Mezcla de verduras estilo California Sopa de maíz Naranja fresca Leche	2 Pescado a la criolla Arroz integral Frijoles pallares Ensalada mixta con pimientos Fruta de estación fresca Leche Aderezo italiano de ensalada	3 Burrito ahogado con frijoles (Tortilla de trigo integral en plato principal) Brócoli Zanahorias Jugo 100% de manzana Leche	4 Elección del chef (granos) (verdura) 100 % jugo Leche
		6 Carne de vaca con jengibre y pimienta Fideos integrales al ajo Coliflor Sopa de lentejas Fruta de estación fresca Leche	7 Pescado rebozado con papa y salsa de eneldo Arroz integral Ejotes con pimientos rojos Pera fresca Leche	8 Pastel de carne con salsa espesa Panecillo integral para la cena Puré de papas al ajo Sopa de verduras y cebada Banana fresca Leche Margarina	9 Pollo a la provenzal Arroz pilaf integral Maíz Ensalada de espinaca Naranja fresca Leche Aderezo italiano de ensalada
13 Pescado con limas y cilantro Arroz largo integral Sopa de verduras californiana Fruta de estación fresca Leche	14 Souvlaki de pollo Panecillo integral para la cena Papas asadas Fruta tropical Leche Margarina	15 Curry tailandés de coco con pavo Arroz integral Maíz con pimientos Sopa de col rizada Fruta de estación fresca Leche	16 Ropa vieja de carne de vaca Arroz integral español Frijoles negros Ensalada de espinaca Naranja fresca Leche Aderezo italiano de ensalada	17 <b>Almuerzo Día de San Patricio</b> Carne en conserva Pan integral entero Papas rojas Repollo y zanahorias Fruta fresca de temporada Leche Margarina	18 Elección del chef (granos) (verdura) 100 % jugo Leche
20 Pollo glaseado a la naranja Arroz integral con cilantro Brócoli Sopa de coliflor al curry Pera fresca Leche	21 Jugo cremoso de carne de vaca y pavo sobre puré de papas al ajo Pan de trigo integral Zanahorias Fruta de estación fresca Leche Margarina	22 Pescado rebozado con papa con limón Arroz pilaf integral Sopa de brócoli Trozos de ananá Leche	23 Carne asada (vaca) Tortilla de trigo integral Frijoles pintos Naranja fresca Leche Lechuga y tomates en tiras	24 Frittata de verduras Pan de trigo integral (2) (Mezcla de verduras en plato principal) Arvejas y zanahorias Banana fresca Leche Gelatina (2)	25 Elección del chef (granos) (verdura) 100 % jugo Leche
27 Pollo al ajo Pasta orzo Sopa de frijoles blancos Naranja fresca Leche	28 Pechuga de pavo con salsa espesa Palillo de pan integral Arvejas Puré de papas al ajo Ensalada mixta Pera fresca Leche Aderezo ranchero para ensalada	29 Pollo estilo Baja California Arroz integral con cilantro Frijoles negros Sopa de verduras Pera fresca Leche	30 Carne de vaca con brócoli Arroz integral Brócoli y zanahorias Frijoles pallares Banana fresca Leche	31 Pescado al horno con salsa de sésamo Arroz integral asiático Repollo Ensalada de espinaca Jugo 100% de arándanos rojos Leche Aderezo ranchero para ensalada	