



30th Street Senior Center

Diciembre de 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					<p>1</p> <p>Frittata de verduras Pan integral (2) (Verduras mixtas en plato principal) Succotash Banana fresca Leche Jalea (2)</p>
					<p>2</p> <p>Pollo Mongol Arroz integral Maíz integral en grano Mezcla de verduras de California Pera fresca Leche</p>
<p>4</p> <p>Albóndigas toscanas Pasta Orzo Sopa de frijoles cannellini Naranja fresca Leche</p>	<p>5</p> <p>Pechuga de pavo con salsa Rollo de trigo integral Puré de papas Frijoles verdes con maíz Fruta fresca de temporada Leche Margarina</p>	<p>6</p> <p>Carnitas de cerdo Arroz integral español Frijoles pintos Sopa de verduras Jugo de arándano Leche Salsa para tacos</p>	<p>7</p> <p>Bife de brócoli Arroz integral Zanahorias Habas Mezcla de frutas Leche</p>	<p>8</p> <p>Char Siu de Pollo Fideos integrales con ajo Mezcla de verduras japonesas Fruta fresca de temporada Leche</p>	<p>9</p> <p>Pescado tilapia al horno con salsa de sésamo Arroz integral Repollo Ensalada de zanahoria y pasas Fruta fresca de temporada Leche</p>
<p>11</p> <p>Pescado tilapia a la veracruzana Arroz integral Sopa de frijol negro Puré de manzanas Leche</p>	<p>12</p> <p>Carne asada glaseada con hierbas Pan integral Puré de papas al ajo Frijoles verdes franceses Fruta fresca de temporada Leche Margarina</p>	<p>13</p> <p>Cerdo estofado a la sidra Pasta integral sazónada Mezcla de verduras campestres Sopa de col rizada Pera fresca Leche</p>	<p>14</p> <p>Pollo frito al horno Rollo de trigo integral Brócoli Papas parmesanas Fruta fresca de temporada Leche Margarina</p>	<p>15</p> <p>Lo Mein de Carne (Fideos con ajo WG en plato principal) Mezcla de verduras mixtas Frutas tropicales Leche</p>	<p>16</p> <p>Salteado de cerdo Arroz integral con cilantro Guisantes con pimientos rojos Ensalada de zanahoria y pepino Bocadillos de piña Leche</p>
<p>18</p> <p>Cerdo con sésamo y jengibre Fideos integrales con ajo Brócoli Sopa de zanahoria Bocadillos de piña Leche</p>	<p>19</p> <p>Carne de res estofada con champiñones Arroz integral Verduras mixtas Mezcla de frutas Leche</p>	<p>20</p> <p>Comida de Navidad Puntas de res con salsa de crema de hongos Rollo de cena de trigo integral Puré de papas al ajo Zanahorias Fruta fresca de temporada Galleta de azúcar Leche Margarina</p>	<p>21</p> <p>Croqueta de atún con salsa de limón y hierbas Arroz integral Habas Ensalada de brócoli Fruta fresca de temporada Leche</p>	<p>22</p> <p>Burrito mojado de frijoles (Tortilla de trigo integral en plato principal) Maíz integral en grano Mezcla de verduras fiesta Fruta fresca de temporada Leche</p>	<p>23</p> <p>Pollo marsala Pasta penne integral Mezcla de verduras italianas Frutas tropicales Leche</p>
<p>25</p> <p>Pastel de carne con salsa Rollo de trigo integral Sopa de verduras con cebada Naranja fresca Leche Margarina</p>	<p>26</p> <p>Pescado abadejo con costra de papa y salsa de eneldo Arroz integral Frijoles verdes con pimientos rojos Banana fresca Leche</p>	<p>27</p> <p>Carne de res con jengibre y pimienta Fideos integrales con ajo Sopa de lentejas Fruta fresca de temporada Jugo de arándano Leche</p>	<p>28</p> <p>Albóndigas de la huerta con glaseado de miel y jengibre (vegetariano) Arroz integral Ensalada de espinaca Frutas tropicales Leche Aderezo italiano para ensaladas</p>	<p>29</p> <p>Carne de taco de pavo Arroz integral mexicano Boniatos Mezcla de frutas Leche</p>	<p>30</p> <p>Cerdo al limoncillo Arroz integral Mezcla de verduras de California Ensalada de pepino Pera fresca Leche</p>

Cerrado por Día festivo