




30th Street Senior Center

# Mayo 2023

| Lunes<br>1  | Martes<br>2   | Miércoles<br>3  | Jueves<br>4   | Viernes<br>5  | Sábado/ Comida Congelada<br>6   |
|---|---|---|---|---|---|
| Pollo glaseado a la naranja<br>Arroz integral con cilantro<br>Brócoli<br>Sopa de coliflor al curry<br>Pera fresca<br>Leche    | Jugo cremoso de carne de vaca y pavo sobre puré de papas al ajo<br>Pan de trigo integral<br>Zanahorias<br>Fruta de estación fresca<br>Leche<br>Margarina                              | Pescado rebozado con papa con limón<br>Arroz pilaf integral<br>Sopa de brócoli<br>Trozos de ananá<br>Leche  | Frittata de verduras<br>Pan de trigo integral (2)<br>Mezcla de verduras en plato principal<br>Arvejas y zanahorias<br>Banana fresca<br>Leche<br>Gelatina (2)                    | COMIDA DEL CINCO DE MAYO<br>Tamales de cerdo<br>Arroz integral español<br>Brócoli<br>Ensalada de frijoles negros y maíz<br>Fruta fresca de temporada<br>Leche | Pollo con curry de coco<br>Arroz largo integral<br>Ejotes<br>Mezcla de verduras estilo California<br>Mezcla de frutas<br>Leche  |
| 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  |
| Pollo al ajo<br>Pasta orzo<br>Sopa de frijoles blancos<br>Naranja fresca<br>Leche   | Pechuga de pavo con salsa espesa<br>Palillo de pan integral<br>Arvejas<br>Puré de papas al ajo<br>Ensalada mixta<br>Pera fresca<br>Leche<br>Aderezo ranchero para ensalada            | Pollo estilo Baja California<br>Arroz integral con cilantro<br>Frijoles negros<br>Sopa de verduras<br>Pera fresca<br>Leche                                      | Carne de vaca con brócoli<br>Arroz integral<br>Brócoli y zanahorias<br>Frijoles pallares<br>Banana fresca<br>Leche  | Char siu de cerdo<br>Fideos integrales al ajo<br>Mezcla de verduras estilo asiático<br>Fruta de estación fresca<br>Leche                                      | Pescado al horno con salsa de sésamo<br>Arroz integral asiático<br>Repollo<br>Ensalada de espinaca<br>Jugo 100% de arándanos rojos<br>Leche<br>Aderezo ranchero para ensalada |
| 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  |
| Pescado a la veracruzana<br>Arroz integral<br>Sopa de frijoles negros<br>Salsa de manzana<br>Leche                            | Fajita de pollo y chiles anchos<br>Tortilla de trigo integral<br>Mezcla de verduras estilo fiesta<br>Ensalada de espinaca<br>Banana fresca<br>Leche<br>Aderezo ranchero para ensalada | Cerdo con salsa de manzanas y arándanos rojos<br>Arroz integral<br>Coles de Bruselas<br>Banana fresca<br>Sopa de repollo<br>Pera fresca<br>Leche                | Pollo al limón con hierbas<br>Panecillo integral para la cena<br>Puré de papas al ajo<br>Mezcla de verduras de hoja<br>Fruta de estación fresca<br>Leche<br>Margarina           | Lo mein de carne de vaca (Fideos integrales al ajo en el plato principal)<br>Zanahorias<br>Ejotes<br>Fruta tropical<br>Leche                                  | Revuelto de cerdo<br>Arroz integral frito con piña<br>Arvejas con pimientos rojos<br>Ensalada mixta con zanahoria<br>Banana fresca<br>Leche<br>Aderezo italiano de ensalada   |
| 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  |
| Cerdo con jengibre y sésamo<br>Fideos integrales al ajo<br>Brócoli<br>Sopa de zanahoria<br>Pera fresca<br>Leche               | Carne de vaca con hongos<br>Palillo de pan integral<br>Mezcla de verduras<br>Mezcla de frutas<br>Leche<br>Margarina   | Muslo de pollo con salsa mole<br>Arroz integral español<br>Mezcla de verduras estilo California<br>Maíz<br>Naranja fresca<br>Leche                              | Pescado a la criolla<br>Arroz integral<br>Frijoles pallares<br>Coliflor<br>Fruta de estación fresca<br>Leche  | Pollo marsala<br>Pasta penne integral<br>Hojas de espinaca<br>Fruta tropical<br>Leche   | Burrito ahogado con frijoles (Tortilla de trigo integral en plato principal)<br>Brócoli<br>Zanahorias<br>Jugo 100% de manzana<br>Leche  |
| 29 -Comida Congelada  | 30  | 31  |  SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY<br><b>Department of Disability and Aging Services</b> |   |   |
| Carne de vaca con jengibre y pimienta<br>Fideos integrales al ajo<br>Coliflor<br>Arvejas<br>Fruta de estación fresca<br>Leche | Pescado rebozado con papa y salsa de eneldo<br>Arroz integral<br>Ejotes con pimientos rojos<br>Pera fresca<br>Leche   | Pastel de carne con salsa espesa<br>Panecillo integral para la cena<br>Puré de papas al ajo<br>Sopa de verduras y cebada<br>Banana fresca<br>Leche<br>Margarina |   |   |   |



This Program is partially funded by City & County of SF Dept of Disability and Aging Services and is available to individuals 60 years and older.