



30th Street Senior Center

Abril 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3	4	5	6
Pescado tilapia con salsa cremosa toscana Pasta Orzo Mezcla de vegetales de Capri Sopa de frijoles cannellini Naranja fresca Leche	Pechuga de pavo con salsa gravy Puré de papas pisadas Habichuelas con maíz Panecillo de trigo integral / Margarina Bocadillos de piña Leche	Carnitas de cerdo Arroz integral a la española Frijoles pintos Sopa de vegetales Jugo 100% de naranja Leche Salsa para tacos	Comida para celebrar la Primavera Jamón de pavo glaseado Panecillo de trigo integral / Margarina Papas gratinadas Zanahorias bebé Naranja fresca Leche	Char Siu de pollo Fideos integrales con ajo Mezcla de vegetales japoneses Fruta fresca de estación Leche	Sopa de ternera y cebada Ensalada mixta de primavera Pan de trigo integral Frutas mixtas Leche Aderezo italiano para ensalada Margarina
8	9	10	11	12	13
Estofado de cerdo con sidra Pasta integral sazónada Mezcla de vegetales del campo Sopa de col rizada Pera fresca Leche	Asado de ternera glaseado con hierbas Puré de papas cremoso con ajo Habichuelas francesas Pan de trigo integral Fruta fresca de estación Leche Margarina	Filete de tilapia a la Veracruzana Arroz integral Espinacas Sopa de frijoles negros Manzana fresca Leche	Salteado de cerdo Arroz integral con cilantro Habichuelas con pimientos rojos Ensalada de zanahoria y pepino Pera fresca Leche	Pollo frito al horno Papas a la parmesana Brócoli Ensalada mixta Panecillo de trigo integral Fruta fresca de estación Leche Aderezo italiano para ensalada	Sopa de pollo con vegetales Ensalada de espinacas Panecillo de trigo integral Fruta fresca de estación Leche Aderezo ranchero para ensaladas Margarina
15	16	17	18	19	20
Cerdo con sésamo y jengibre Fideos integrales con ajo Brócoli Sopa de zanahorias Pera fresca Leche	Ternera con hongos Fideos integrales Mezcla de vegetales mixtos Ensalada de espinacas Naranja fresca Leche Aderezo italiano para ensalada	Muslo de pollo con salsa mole Arroz integral Frijoles pintos Sopa espesa de maíz Naranja fresca Leche	Filete de tilapia con salsa de limón y hierbas Puré de papas cremoso Mezcla de vegetales de Capri Panecillo de trigo integral Banana fresca Leche Margarina	Albóndigas de pavo cubiertas en salsa Pasta Penne integral Coles de Bruselas Pera fresca Leche	Estofado de pozole de cerdo Ensalada mixta de primavera Panecillo de trigo integral Fruta fresca de estación Leche Aderezo italiano para ensalada Margarina
22	23	24	25	26	27
Carne de ternera con jengibre y pimientos Fideos integrales con ajo Zanahorias Sopa de lentejas Naranja fresca Leche	Filete de tilapia con salsa de eneldo Pilaf de arroz integral Habichuelas con pimientos rojos Pera fresca Ensalada mixta con aderezo Leche	Pastel de carne con salsa gravy Puré de papas pisadas Mezcla de vegetales mixtos Sopa de vegetales y cebada Panecillo de trigo integral / Margarina Naranja fresca Leche	Cerdo con hierbas y limón Arroz integral Mezcla de vegetales de California Ensalada de pepino Pera fresca Leche	Albóndigas de jardín con glaseado de miel y jengibre Arroz integral Mezcla de vegetales japoneses Fruta tropical Leche	Sopa espesa de maíz y pollo Ensalada de espinacas Panecillo de trigo integral Naranja fresca Leche Aderezo ranchero para ensaladas Margarina
29	30	 <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services</p>  <p>TRIO Community Meals Nourishment through compassionate care.</p>			
Arroz integral frito con pollo Granos enteros de maíz Sopa de col rizada Fruta fresca de estación Leche	Chili vegetariano de frijoles blancos Puré de papas cremoso Mezcla de hojas verdes Panecillo de trigo integral Manzana fresca Leche				

 Indica que la comida contiene >1000mg de sodio

Este programa está parcialmente financiado por el Departamento de Servicios para Discapacitados y Personas Mayores de la Ciudad y el Condado de San Francisco y está disponible para personas de 60 años en adelante.