On Lok 30th Street Senior Center
225-30th Street, San Francisco, CA 94131 (415) 550-2210

ON LOK® where seniors embrace life | 30th Street Senior Center

Marzo 2024

TRIO Community Meals
Nourishment through compassionate care.

SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1 Filete de abadejo Papas a la parmesana Brócoli Ensalada mixta Panecillo de trigo integral / Margarina Fruta fresca de estación Leche Aderezo italiano para ensalada	**2** Sopa de pollo con vegetales Ensalada de espinacas Panecillo de trigo integral Fruta fresca de estación Leche Aderezo ranchero para ensaladas Margarina
4 Cerdo con sésamo y jengibre Fideos integrales con ajo Brócoli Ensalada de espinacas Pera fresca Leche	**5** Estofado de carne de ternera con hongos Fideos integrales Mezcla de vegetales mixtos Sopa de Zanahorias Naranja fresca Leche Aderezo italiano para ensalada	**6** Muslo de pollo con salsa mole Arroz integral Frijoles pintos Sopa espesa de maíz Fruta Mixtas Leche	**7** Albóndigas de pavo cubiertas en salsa Pasta Penne integral Coles de Bruselas Pera fresca Leche	**8** 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	**9** Estofado de pozole de cerdo Ensalada mixta Panecillo de trigo integral Fruta fresca de estación Leche Aderezo italiano para ensalada Margarina
11 Carne de ternera con jengibre y pimientos Fideos integrales con ajo Zanahorias Sopa de lentejas Naranja fresca Leche	**12** Cerdo con hierbas y limón Arroz integral Mezcla de vegetales de California Ensalada de pepino Ensalada mixta Pera fresca Leche Aderezo ranchero para ensaladas	**13** Pastel de carne con salsa gravy Puré de papas pisadas Mezcla de vegetales mixtos Sopa de vegetales y cebada Panecillo de trigo integral Naranja fresca Leche Margarina	**14** Comida del Día de San Patricio Carne de ternera en salmuera Pan de trigo integral Papas rojas Col y zanahorias Fruta fresca de estación Leche Margarina	**15** Filete de tilapia con salsa de eneldo Pilaf de arroz integral Habichuelas con pimientos rojos Pera fresca Leche	**16** Sopa espesa de maíz y pollo Ensalada de espinacas Panecillo de trigo integral Naranja fresca Leche Aderezo ranchero para ensaladas Margarina
18 Arroz integral frito con pollo Granos enteros de maíz Sopa de col rizada Fruta fresca de estación Leche	**19** Chili vegetariano de frijoles blancos Puré de papas cremoso Mezcla de hojas verdes Panecillo de trigo integral Manzana fresca Leche Sopa de vegetales de California	**20** Suprema de pollo rellena Arroz integral Mezcla de vegetales de California Ensalada mixta Banana fresca Leche Aderezo italiano para ensalada	**21** Ropa Vieja de carne de ternera Arroz integral a la española Frijoles pintos Guisantes y zanahorias Naranja fresca Leche	**22** Filete de tilapia con lima y cilantro Arroz integral Maíz con pimientos Pera fresca Leche	**23** Sopa de vegetales y ternera Pasta Penne integral Ensalada de espinacas Fruta fresca de estación Leche Aderezo italiano para ensalada
25 Pollo al limón marroquí Pilaf de arroz integral Habichuelas Sopa de lentejas y garbanzos Naranja fresca Leche	**26** Trocitos de carne de ternera con salsa gravy Puré de papas cremoso con ajo Zanahorias Ensalada de espinacas Pan de trigo integral Fruta fresca de estación Leche Aderezo italiano para ensalada	**27** Carne Asada (Ternera) Papas en cubos Mezcla de vegetales mixtos Tortilla de trigo integral Sopa cremosa de brócoli Naranja fresca Leche	**28** Frittata de vegetales Succotash (Vegetales mixtos en el plato principal) Pan de trigo integral Banana fresca Leche Variedad de gelatinas	**29** Filete de abadejo con costra de papa Con salsa de eneldo Pilaf de arroz integral Coliflor Manzana fresca Leche	**30** Sopa de pollo con tortillas Ensalada mixta Chips de tortilla integral Naranja fresca Leche Aderezo ranchero para ensaladas

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.

Indica que la comida contiene >1000mg de sodio