



30th Street Senior Center

Febrero 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
 SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services <small>[Agencia de Servicios Humanos de San Francisco Departamento de Servicios para Personas con Discapacidad y Personas Mayores]</small>					1 Sopa de res y vegetales con perejil Ensalada de espinacas Pasta Penne integral Naranja fresca Leche Aderezo para ensaladas
					3 Pollo marroquí con limón Habichuelas Sopa de lentejas y garbanzos Pilaf de arroz integral Naranja fresca Leche
10 Pescado con salsa Alfredo y albahaca Mezcla de vegetales de Capri Sopa de frijoles cannellini Pasta Orzo Naranja fresca Leche	11 Pechuga de pavo con salsa Puré de papas pisadas Habichuelas con choclo Panecillo de trigo integral Bocadillos de piña Leche Margarina Sopa de vegetales	12 Carnitas de cerdo con salsa verde Frijoles pintos Arroz integral a la española Jugo 100% de naranja Leche	13 Carne de res con brócoli y edamame Choclo, zanahorias y frijoles de lima Ensalada de espinacas Arroz integral Naranja fresca Leche Aderezo ranch	14 Día de San Valentín Pollo Marsala Mezcla de vegetales italianos Pasta Penne integral Naranja fresca Leche Helado de fresa	15 Sopa de res y cebada con perejil Ensalada mixta de primavera Pan de trigo integral Naranja fresca Leche Aderezo italiano para ensaladas Margarina
17 Cerdo con salsa de estragón Mezcla de vegetales del campo Sopa de col rizada Pasta integral sazónada Naranja fresca Leche	18 Asado de res glaseado con hierbas Puré de papas cremoso con ajo Coles de Bruselas Pan de trigo integral Banana fresca Leche Margarina	19 Filete de tilapia a la Veracruzana Mezcla de vegetales variados Sopa de frijoles negros Arroz integral Naranja fresca Leche	20 Salteado de cerdo Habichuelas con pimientos rojos Ensalada de zanahoria y pepino Arroz integral con cilantro Manzana fresca Leche	21 Pollo crujiente al horno Papas con queso parmesano Brócoli Panecillo de trigo integral Naranja fresca Leche Margarina	22 Sopa de pollo con vegetales y cebollín Ensalada de espinacas Panecillo de trigo integral Naranja fresca Leche Aderezo ranch para ensaladas Margarina
24 Pollo con salsa teriyaki Brócoli Sopa de zanahorias Fideos integrales con ajo Pera fresca Leche	25 Estofado de res con champiñones Mezcla de vegetales variados Fideos integrales Naranja fresca Leche	26 Muslo de pollo con tomatillo Frijoles pintos Sopa de choclo y crema Arroz integral Naranja fresca Leche	27 Pescado con salsa de hierbas y limón Mezcla de vegetales de California Pasta Orzo Banana fresca Leche	28 Albóndigas de pavo con salsa marinara Coles de Bruselas Pasta Penne integral Pera fresca Leche	 TRIO Community Meals Nourishment through compassionate care.
<p><small>Este programa es financiado en parte por el Departamento de Servicios para Personas con Discapacidad y Personas Mayores de la Ciudad y el Condado de San Francisco y está disponible para personas mayores de 60 años.</small></p> <p><small>Indica que la comida contiene >1000mg de sodio</small></p>					

