





30th Street Senior Center

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Pollo Teriyaki Brócoli Sopa de Zanahorias Fideos de Pasta Integral al Ajillo Pera Fresca Leche	Carne de Res Braseada con Setas Vegetales Mixtos Fideos de Pasta Integral Naranja Fresca Leche	Muslo de Pollo con Tomatillo Habichuelas Pintas Sopa de Maíz Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Tilapia con Salsa de Limón y Hierbas Vegetales Mixtos California Pasta Orzo Guineo Fresco Leche	Albóndigas de Pavo con Salsa Marinara Coles de Bruselas Pasta Penne Integral Pera Fresca Leche
8	9	10	11	12
Carne de Res a la Pimienta y Jengibre Zanahorias Sopa de Lentejas Fideos Integrales con Ajo Naranja Fresca Leche	Pescado Tilapia con Salsa de Eneldo Habichuelas Tiernas con Pimientos Rojos Arroz Integral Pilaf Pera Fresca Leche	Pollo a la Barbacoa con Mango Vegetales Mixtos Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Carne de Cerdo al Limoncillo Vegetales Mixtos Ensalada Verde Arroz Integral Naranja Fresca Leche Aderezo	Frijoles Rojos Vegetales Mixtos de California Arroz Integral Cajún Trozos de Piña Leche
15	16	17	18	19
Cilantro de Lima Pescado Tilapia Maíz con Pimientos Rojos Sopa de Vegetales de California Arroz Integral Pera Fresca Leche	Pasta Tortellini de Pesto con Frijoles Cannellini Vegetales Mixtos Pan Integral Naranja Fresca Leche Margarina	Mole de Pollo Maíz en Grano Sopa de Col Rizada Arroz Integral con Hierbas Naranja Fresca Leche	Ropa Vieja de Carne de Res Guisantes y Zanahorias Arroz Integral con Cilantro Frutas Mixtas Leche	Arroz Frito Integral con Pollo Vegetales Mixtos de California Ensalada Verde Arroz Integral (en el plato principal) Naranja Fresca Leche Aderezo
22	23	24	25	26
Pollo al Limón Marroquí Habichuelas Tiernas Sopa de Garbanzos y Lentejas Arroz Integral Pilaf Naranja Fresca Leche	Comida Navideña Jamón Glaseado Batata Brócoli con Pimientos Rojos Pan Integral Fruta Fresca Leche Margarina Galleta de Avena con Pasas	Papa Mediterránea Abadejo en Costra Coliflor Sopa de Crema de Brócoli Arroz Integral Pilaf Manzana Fresca Leche	Cerrado por Navidad	Carne de Res Asada Papas en Cubitos Vegetales Mixtos Tortilla Integral Naranja Fresca Leche
29	30	31		
Pescado Alfredo a la Albahaca Vegetales Mixtos Capri Sopa de Habichuelas Cannellini Pasta Orzo Naranja Fresca Leche	Pechuga de Pavo con Gravy Papas Majadas Habichuelas Tiernas con Maíz Panecillo Integral Piña en Trozos Leche Margarina	Carnitas de Cerdo Salsa Verde Habichuelas Pintas Sopa de Vegetales Arroz Integral Español Jugo de Naranja 100% Natural Leche	<div><div></div><div><div>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY</div><div>Department of Disability and Aging Services</div></div></div> <div><div></div><div><div>TRIO</div><div>Community Meals</div><div>an elior company</div></div></div>	