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

Menú Congregación

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

Julio 2024

SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services
[Agencia de Servicios Humanos de San Francisco
Departamento de Servicios para Personas con Discapacidad y Personas Mayores]

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Comida congelada del sábado
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Filete de tilapia con lima y cilantro Choclo con pimientos dulces Sopa de vegetales de California Arroz integral Pera fresca Leche	Pasta vegetariana picante al estilo suroeste Judías verdes con pimientos dulces Mezcla de vegetales variados (Pasta integral en el plato principal) Manzana fresca Leche	Arroz integral frito con pollo Granos enteros de choclo Sopa de col rizada (Arroz integral en el plato principal) Naranja fresca Leche	Comida del Día de la Independencia Salchicha de pavo con chili Pan de perrito caliente de trigo integral Bolitas de papa [Tater Tots] Frutas mixtas Leche Galleta de azúcar Kétchup	Suprema de pollo rellena Mezcla de vegetales de California Ensalada mixta con aderezo Pan de trigo integral Naranja fresca Leche Margarina	Sopa de res y verduras con un poco de perejil Ensalada de espinacas Pasta Penne integral Frutas mixtas Leche Aderezo para ensaladas
8	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
Pollo marroquí con limón Judías verdes Sopa de lentejas y garbanzos Pilaf de arroz integral Naranja fresca Leche	Trocitos de carne de res con salsa gravy Puré de papas cremoso con ajo Zanahorias Ensalada de espinacas Pan de trigo integral Pera fresca Leche Aderezo italiano para ensaladas	Filete de abadejo con costra de papa mediterránea Coliflor Sopa cremosa de brócoli Pilaf de arroz integral Manzana fresca Leche	Frittata de vegetales Succotash (Vegetales mixtos en el plato principal) Pan de trigo integral Banana fresca Leche Variedad de gelatina	Carne Asada (res) Papas en cubos Mezcla de vegetales variados Tortilla de trigo integral Naranja fresca Leche	Sopa de pollo con tiras de tortilla y un poco de cilantro Ensalada mixta Chips de tortilla integral Naranja fresca Leche Aderezo ranchero para ensaladas
15	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
Pescado con salsa Alfredo y albahaca Mezcla de vegetales de Capri Sopa de frijoles cannellini Pasta Orzo Naranja fresca Leche	Pechuga de pavo con salsa gravy Puré de papas pisadas Judías verdes con choclo Panecillo de trigo integral Trocitos de piña Leche Margarina	Carnitas de cerdo con salsa verde Frijoles pintos Sopa de vegetales Arroz integral a la española Jugo 100% de naranja Leche	Carne de res con brócoli y edamame Zanahorias y habas lima Ensalada de espinacas Arroz integral Naranja fresca Leche Aderezo de salsa ranchera	Char Siu de pollo Mezcla de vegetales japoneses Fideos integrales con ajo Manzana fresca Leche	Sopa de res y cebada con un poco de perejil Ensalada mixta Pan de trigo integral Frutas mixtas Leche Aderezo italiano para ensaladas Margarina
22	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**
Cerdo con salsa de estragón Mezcla de vegetales del campo Sopa de col rizada Pasta integral sazonada Naranja fresca Leche	Asado de res glaseado con hierbas Puré de papas cremoso con ajo Coles de Bruselas Pan de trigo integral Banana fresca Leche Margarina	Filete de tilapia a la Veracruzana Espinacas Sopa de frijoles negros Arroz integral Naranja fresca Leche	Salteado de cerdo Judías verdes con pimientos rojos Ensalada de zanahoria y pepino Arroz integral con cilantro Manzana fresca Leche	Pollo frito al horno Papas con parmesano Brócoli Ensalada mixta Panecillo de trigo integral Naranja fresca Leche Margarina Aderezo italiano	Sopa de pollo con vegetales y un poco de cebollín Ensalada de espinacas Panecillo de trigo integral Naranja fresca Leche Aderezo ranchero para ensaladas Margarina
29	**30**	**31**			
Cerdo con sésamo y jengibre Brócoli Sopa de zanahorias Fideos integrales con ajo Pera fresca Leche	Estofado de carne de res con hongos Mezcla de vegetales variados Ensalada de espinacas Fideos integrales Naranja fresca Leche Aderezo italiano para ensaladas	Muslo de pollo con tomatillo Frijoles pintos Sopa espesa de choclo Arroz integral Naranja fresca Leche			

TRIO Community Meals
an elior company

Este programa está parcialmente financiado 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.

= >1000 mg de sodio