



30th Street Senior Center

# Agosto 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
 <small>[Agencia de Servicios Humanos de San Francisco Departamento de Servicios para Personas con Discapacidad y Personas Mayores]</small>					
			1	2	3
			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 Coles de Bruselas Pasta Penne integral  Pera fresca  Leche	Estofado de pozole de cerdo y un poco de cilantro  Ensalada mixta Panecillo de trigo integral y margarina Frutas mixtas Leche  Aderezo italiano para ensaladas
5	6	7	8	9	10
Carne de res con jengibre y pimientos Zanahorias Sopa de lentejas Fideos integrales con ajo Naranja fresca Leche	Filete de tilapia con salsa de eneldo Judías verdes con pimientos rojos Pilaf de arroz integral Pera fresca Leche	Medallón de pavo con salsa gravy  Puré de papas pisadas Mezcla de vegetales variados Sopa de vegetales y cebada Pan multicereal Manzana fresca  Leche Margarina	Cerdo con hierba de limón Mezcla de vegetales de California  Ensalada mixta Arroz integral Banana fresca Leche  Aderezo italiano para ensaladas	Albóndigas vegetarianas hawaianas  Mezcla de vegetales japoneses Arroz integral Trocitos de piña Leche	Sopa espesa de maíz con pollo y un poco de cebollín  Ensalada de espinacas Panecillo de trigo integral Naranja fresca Leche Aderezo de salsa ranchera para ensaladas Margarina
12	13	14	15	16	17
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	Ropa Vieja de carne de res  Guisantes y zanahorias  Arroz integral con cilantro  Fruta tropical  Leche	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 vegetales con un poco de perejil  Ensalada de espinacas  Pasta Penne integral  Frutas mixtas Leche Aderezo para ensaladas
19	20	21	22	23	24
Pollo marroquí con limón Judías verdes Sopa de lentejas y garbanzos Pilaf de arroz integral Naranja fresca Leche	Trocitos 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 gelatinas	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 de salsa ranchera para ensaladas
26	27	28	29	30	31
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	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