



30th Street Senior Center

Septiembre 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado Comida Caliente
				1 Suprema de pollo Panecillo de trigo integral Patatas asadas Mezcla de frutas Leche Margarina	2 Pollo Valencia Pasta Penne integral Brócoli Pera fresca Leche
4 Congelada Almuerzo del Día del Trabajo Hamburguesas Lechuga y tomate Pan de hamburguesa de trigo integral Patatas Tater Gems Zanahorias Naranja fresca Galletitas de higo Newton Leche Salsa Ketchup	5 Pollo al limón marroquí Pilaf de arroz integral Sopa de lenteja y garbanzo Mezcla de frutas Leche	6 Abadejo en costra de patata con salsa de eneldo Pilaf de arroz integral Sopa de crema de brócoli Naranja fresca Leche	7 Carne asada (ternera) Tortilla de Harina Mezcla de vegetales Fruta tropical Leche Lechuga y tomates rallados	8 Frittata de vegetales Pan de trigo integral (2) (Mezcla de vegetales de entrada) Succotash Banana fresca Leche Jalea (2)	9 Pollo mongol Arroz integral Maíz en grano Mezcla de vegetales California Pera fresca Leche
11 Albóndigas toscanas Pasta Orzo Sopa de frijoles cannellini Naranja fresca Leche	12 Pechuga de pavo con salsa Panecillo de trigo integral Puré de patatas Frijoles verdes con elote Fruta fresca de estación Leche Margarina	13 Carnitas de cerdo Arroz Frijoles Pintos Sopa de vegetales Jugo de arándanos Leche salsa para tacos	14 Ternera y brócoli Arroz integral Zanahorias Frijoles de lima Mezcla de frutas Leche	15 Pollo Char Siu Fideos integrales con ajo Mezcla japonesa de vegetales Fruta fresca de estación Leche	16 Tilapia horneada con salsa de sésamo Arroz integral Repollo Ensalada de zanahoria y pasas Fruta fresca de estación Leche
18 Tilapia a la Vera Cruz Arroz integral Sopa de frijoles negros Puré de manzana Leche	19 Ternera asada glaseada con hierbas Pan de trigo integral Puré de patatas con ajo Frijoles verdes franceses Fruta fresca de estación Leche Margarina	20 Cerdo estofado con sidra Pasta integral condimentada Mezcla campestre de vegetales Sopa de col rizada Pera fresca Leche	21 Pollo frito al horno Panecillo de trigo integral Brócoli Papas a la parmesana Fruta fresca de estación Leche Margarina	22 Ternera Lo Mein (Fideos integrales con ajo de entrada) Mezcla de vegetales Fruta tropical Leche	23 Chuletas de cerdo fritas Arroz integral con cilantro Arvejas con pimiento rojo Ensalada de pepino y zanahoria Golosinas de piña Leche
25 Cerdo con jengibre y sésamo Fideos integrales con ajo Brócoli Sopa de zanahoria Golosinas de piña Leche	26 Ternera estofada con hongos Arroz integral Mezcla de vegetales Mezcla de frutas Leche	27 Almuerzo del Patrimonio Latino Muslo de pollo con salsa Mole Chips de Tortilla Frijoles pintos Maíz mexicano Naranja fresca Churro Leche	28 Croqueta de atún con salsa de limón y hierbas Arroz integral Frijoles de lima Ensalada de brócoli Fruta fresca de estación Leche	29 Burrito de frijoles mojado (Tortillas de trigo integral de entrada) Maíz en grano Mezcla de vegetales fiesta Fruta fresca de estación Leche	30 Pollo Marsala Pasta Penne integral Mezcla italiana de vegetales Fruta tropical Leche