



**ON LOK®**  
where seniors embrace life

## 30th Street Senior Center



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY  
**Department of Disability  
and Aging Services**



# Septiembre 2023

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

Este programa está parcialmente financiado por la Ciudad y el Condado de SF, el Departamento de Servicios para la Discapacidad y el Envejecimiento y está disponible para individuos de 60 años o más.