



30th Street Senior Center

Octubre 2024

Lunes	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4	Sábado 5
	Trocitos de res con salsa Puré de papas cremoso con ajo Zanahorias Ensalada de espinacas Pan de trigo integral Pera fresca Leche Aderezo italiano para ensaladas	Filete de abadejo rebozado con papa al estilo mediterráneo 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 cilantro Ensalada mixta Chips de tortilla integral Naranja fresca Leche Aderezo ranch para ensaladas
7	8	9	10	11	12
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 Puré de papas pisadas Judías verdes con choclo Panecillo de trigo integral Bocadillos 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 frijoles de lima Ensalada de espinacas Arroz integral Naranja fresca Leche Aderezo ranch	Char Siu de pollo Mezcla de vegetales japoneses Fideos integrales al ajo Manzana fresca Leche	Sopa de carne de res y cebada con perejil Ensalada mixta Pan de trigo integral Frutas mixtas Leche Aderezo italiano para ensaladas Margarina
14	15	16	17	18	19
Cerdo con salsa de estragón Mezcla de vegetales del campo Sopa de col rizada Pasta integral sazónada 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 crujiente al horno Papas con queso parmesano Brócoli Ensalada mixta Panecillo de trigo integral Naranja fresca Leche Margarina Aderezo italiano	Sopa de pollo con vegetales y cebollín Ensalada de espinacas Panecillo de trigo integral Naranja fresca Leche Aderezo ranch para ensaladas Margarina
21	22	23	24	25	26
Cerdo con sésamo y jengibre Brócoli Sopa de zanahorias Fideos integrales al ajo Pera fresca Leche	Estofado de carne de res con champiñones Mezcla de vegetales variados Ensalada de espinacas Fideos integrales Naranja fresca Leche Aderezo italiano para ensaladas	Muslo de pollo con tomatillo Frijoles pintos Sopa de choclo y crema Arroz integral Naranja fresca Leche	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	Celebración de Halloween Pollo con chutney de manzana Coles de Bruselas Batatas en cubos Panecillo de trigo integral Mandarinas Leche Galletas Oreo Margarina	Estofado de pozole de cerdo y cilantro Ensalada mixta Panecillo de trigo integral y margarina Frutas mixtas Leche Aderezo italiano para ensaladas
28	29	30	31		
Carne de res con jengibre y pimienta Zanahorias Sopa de lentejas Fideos integrales al 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 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		



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]