



30th Street Senior Center

Enero 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	31	1	2	3	4
	Comida de Vísperas de Año Nuevo Paella de mariscos (Arroz en el plato principal) Mezcla de vegetales variados Ensalada mixta Fruta fresca de estación Leche Aderezo para ensaladas Galleta con chispas de chocolate	Comida de Año Nuevo Carnitas de cerdo con salsa verde Frijoles pintos Sopa de vegetales Arroz integral a la española Jugo de naranja Leche Cheesecake con frutas	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 con ajo Manzana fresca Leche	Sopa de res y cebada con perejil  Ensalada mixta Pan de trigo integral Frutas mixtas Leche Aderezo italiano para ensaladas Margarina
6	7	8	9	10	11
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 Mezcla de vegetales variados Sopa de frijoles negros Arroz integral Naranja fresca Leche	Salteado de cerdo Habichuelas con pimientos rojos Ensalada de zanahoria y pepino Arroz integral con cilantro Manzana fresca Leche	Pollo crujiente al horno Papas con queso parmesano Brócoli Panecillo de trigo integral Naranja fresca Leche Margarina	Sopa de pollo con vegetales y cebollín  Ensalada de espinacas Panecillo de trigo integral Naranja fresca Leche Aderezo ranch para ensaladas Margarina
13	14	15	16	17	18
Pollo con salsa teriyaki Brócoli Sopa de zanahorias Fideos integrales con ajo Pera fresca Leche	Estofado de res con champiñones Mezcla de vegetales variados Fideos integrales Naranja fresca Leche Sopa de choclo y crema	Muslo de pollo con tomatillo Frijoles pintos Arroz integral Naranja fresca Leche	Filete de tilapia con salsa de limón y hierbas Mezcla de vegetales de California Pasta Orzo Banana fresca Leche	Albóndigas de pavo con salsa marinara Coles de Bruselas Pasta Penne integral Pera fresca Leche	Estofado pozole de cerdo y cilantro  Ensalada mixta Panecillo de trigo integral Naranja fresca Leche Aderezo italiano para ensaladas Margarina
20	21	22	23	24	25
Carne de res con jengibre y pimienta Zanahorias Sopa de lentejas Fideos integrales con ajo Naranja fresca Leche	Filete de tilapia con salsa de eneldo Habichuelas con pimientos rojos Pilaf de arroz integral Pera fresca Leche	Pollo a la BBQ con mango Mezcla de vegetales variados Sopa de vegetales y cebada Arroz integral Naranja fresca Leche	Cerdo con hierba de limón Mezcla de vegetales variados Ensalada mixta Arroz integral Naranja fresca Leche Aderezo italiano para ensaladas	Frijoles rojos Mezcla de vegetales de California Arroz integral estilo cajún Bocadillos de piña Leche	Sopa espesa de maíz con pollo y cebollín Ensalada de espinacas Panecillo de trigo integral Naranja fresca Leche Aderezo ranch para ensaladas Margarina
27	28	29	30	31	
Filete de tilapia con lima y cilantro Choclo con pimientos dulces Sopa de vegetales de California Arroz integral Pera fresca Leche	Pasta Tortellini con pesto y frijoles cannellini Mezcla de vegetales variados Pan de trigo integral Naranja fresca Leche Margarina	Pollo con salsa mole Granos enteros de choclo Sopa de col rizada Arroz integral con hierbas Naranja fresca Leche	Ropa Vieja de res Guisantes y zanahorias Arroz integral con cilantro Frutas mixtas Leche	Pollo frito con arroz integral Mezcla de vegetales de California Ensalada mixta (Arroz integral en el plato principal) Naranja fresca Leche Aderezo para ensaladas	 SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services  TRIO Community Meals an elior company <small>Agencia de Servicios Humanos de San Francisco Departamento de Servicios para Personas con Discapacidad y Personas Mayores</small>