



30th Street Senior Center **Noviembre 2025**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Cilantro de Lima Pescado Tilapia Maíz con Pimientos Rojos Sopa de Vegetales de California Arroz Integral Pera Fresca Leche	Pasta Tortellini de Pesto con Frijoles Cannellini Vegetales Mixtos Pan Integral Naranja Fresca Leche Margarina	Mole de Pollo Maíz en Grano Sopa de Col Rizada Arroz Integral con Hierbas Naranja Fresca Leche	Ropa Vieja de Carne de Res Guisantes y Zanahorias Arroz Integral con Cilantro Frutas Mixtas Leche	Arroz Frito Integral con Pollo Vegetales Mixtos de California Ensalada Verde Arroz Integral (en el plato principal) Naranja Fresca Leche Aderezo
10	11	12	13	14
Pollo al Limón Marroquí Habichuelas Tiernas Sopa de Garbanzos y Lentejas Arroz Integral Pilaf Naranja Fresca Leche	Puntas de Ternera con Salsa "Gravy" Papas al Ajillo Majadas Zanahorias Ensalada de Espinaca Pan Integral Pera Fresca Leche Aderezo de Ensalada Italiano	Papa Mediterránea Abadejo en Costra Coliflor Sopa de Crema de Brócoli Arroz Integral Pilaf Manzana Fresca Leche	Frittata de Vegetales Succotash Vegetales Mixtos (en el Plato Principal) Pan Integral (2) Guineo Fresco Leche Mermelada	Carne de Res Asada Papas en Cubitos Vegetales Mixtos Tortilla Integral Naranja Fresca Leche
17	18	19	20	21
Pescado Alfredo a la Albahaca Vegetales Mixtos Capri Sopa de Habichuelas Cannellini Pasta Orzo Naranja Fresca Leche	Pechuga de Pavo con Gravy Papas Majadas Habichuelas Tiernas con Maíz Panecillo Integral Piña en Trozos Leche Margarina	Carnitas de Cerdo Salsa Verde Habichuelas Pintas Sopa de Vegetales Arroz Integral Español Jugo de Naranja 100% Natural Leche	Brócoli con Edamame Zanahorias y Habas Ensalada de Espinaca Arroz Integral Naranja Fresca Leche Aderezo Ranch	Pollo Marsala Vegetales Mixtos Italianos Pasta Penne Integral Naranja Fresca Leche
24	25	26	27	28
Cerdo con Salsa de Estragón Vegetales Mixtos Campestres Sopa de Col Pasta Integral Sazonada Naranja Fresca Leche	Comida de Acción de Gracias Pavo con Gravy Puré de Papas Cazuela de Judías Verdes Pan Integral Jugo de Arándano Leche Margarina Pastel De Calabaza Glaseado	Tilapia Vera Cruz Vegetales Mixtos Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Cerrado por Acción de Gracias	Cerrado por Acción de Gracias



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

