





30th Street Senior Center

Marzo 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
 SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services <small>[Agencia de Servicios Humanos de San Francisco Departamento de Servicios para Personas con Discapacidad y Personas Mayores]</small>					1 Estofado pozole de cerdo y cilantro Ensalada mixta Panecillo de trigo integral Naranja fresca Leche Aderezo italiano para ensaladas Margarina
					8 Sopa espesa de maíz con pollo y cebollín Ensalada de espinacas Panecillo de trigo integral Naranja fresca Leche Aderezo ranch para ensaladas Margarina
3 Carne de res con jengibre y pimientos Zanahorias Sopa de lentejas Fideos integrales con ajo Naranja fresca Leche	4 Pollo a la BBQ con mango Mezcla de vegetales variados Arroz integral Naranja fresca Leche	5 Frijoles rojos Mezcla de vegetales de California Arroz integral estilo cajún Bocadillos de piña Leche Sopa de vegetales y cebada	6 Cerdo con hierba de limón Mezcla de vegetales variados Ensalada mixta Arroz integral Naranja fresca Leche Aderezo italiano para ensaladas	7 Filete de tilapia con salsa de eneldo Habichuelas con pimientos rojos Pilaf de arroz integral Pera fresca Leche	15 Sopa de res y vegetales con perejil Ensalada de espinacas Pasta Penne integral Naranja fresca Leche Aderezo para ensaladas
10 Pollo frito con arroz integral Mezcla de vegetales de California Sopa de vegetales de California (Arroz integral en el plato principal) Naranja fresca Leche	11 Pasta Tortellini con pesto y frijoles cannellini Mezcla de vegetales variados Pan de trigo integral Naranja fresca Leche Margarina	12 Pollo con salsa mole Granos enteros de choclo Sopa de col rizada Arroz integral con hierbas Naranja fresca Leche	13 Ropa Vieja de carne de res Guisantes y zanahorias Arroz integral con cilantro Frutas mixtas Leche	14 Filete de tilapia con lima y cilantro Choclo con pimientos dulces Arroz integral Pera fresca Leche	22 Sopa de pollo con tiras de tortilla y cilantro Ensalada mixta de primavera Chips de tortilla integral Naranja fresca Leche Aderezo ranch para ensaladas
17 Comida del Día de San Patricio Carne de res en salmuera Pan de trigo integral Papas rojas Col y zanahorias Fruta fresca de estación Leche Margarina	18 Trocitos de carne 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	19 Carne Asada (Res) Papas en cubos Mezcla de vegetales variados Tortilla de trigo integral Naranja fresca Leche Sopa cremosa de brócoli	20 Frittata de vegetales Succotash (Vegetales mixtos en el plato principal) Pan de trigo integral Banana fresca Leche Variedad de gelatinas	21 Filete de abadejo rebozado con papa al estilo mediterráneo Coliflor Pilaf de arroz integral Manzana fresca Leche	29 Sopa de res y cebada con perejil Ensalada mixta de primavera Pan de trigo integral Naranja fresca Leche Aderezo italiano para ensaladas Margarina
24 Pollo Marsala Mezcla de vegetales italianos Pasta Penne integral Naranja fresca Leche Sopa de frijoles cannellini	25 Pechuga de pavo con salsa Puré de papas pisadas Habichuelas con choclo Panecillo de trigo integral Bocadillos de piña Leche Margarina	26 Carnitas de cerdo con salsa verde Frijoles pintos Sopa de vegetales Arroz integral a la española Jugo 100% de naranja Leche	27 Carne de res con brócoli y edamame Choclo, zanahorias y frijoles de lima Ensalada de espinacas Arroz integral Naranja fresca Leche Aderezo ranch	28 Pescado con salsa Alfredo y albahaca Mezcla de vegetales de Capri Pasta Orzo Naranja fresca Leche	31 Cerdo con salsa de estragón Mezcla de vegetales del campo Sopa de col rizada Pasta integral sazónada Naranja fresca Leche



 Este programa es financiado en parte por el Departamento de Servicios para Personas con Discapacidad y Personas Mayores de la Ciudad y el Condado de San Francisco y está disponible para personas mayores de 60 años.
Indica que la comida contiene >1000mg de sodio