






30th Street Senior Center

Abril 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1	2	3	4	5
	Pollo con hierbas Carne asada Puré de papas cremoso con ajo Coles de Bruselas Pan de trigo integral Banana fresca Leche Margarina	Pollo crujiente al horno Brócoli Papas con queso parmesano Panecillo de trigo integral Bocadillos de piña Leche Margarina	Salteado de cerdo Guisantes con pimientos rojos Ensalada de zanahoria y pepino Arroz integral con cilantro Manzana fresca Leche	Filete de tilapia a la Veracruzana Mezcla de vegetales variados Arroz integral Naranja fresca Leche	Sopa de pollo con vegetales con cebollín Ensalada de espinacas Panecillo de trigo integral Naranja fresca Leche Aderezo ranch para ensaladas Margarina
7	8	9	10	11	12
Pollo con salsa teriyaki Brócoli Sopa de zanahorias Fideos integrales con ajo Pera fresca Leche	Estofado de res con Hongos Mezcla de vegetales variados Fideos integrales Naranja fresca Leche	Muslo de pollo c/tomatillo Frijoles pintos Arroz Integral Sopa de Cholo y crema Naranja Fresca Leche	Albóndigas de pavo con Salsa marinara Coles de Bruselas Pasta Penne integral Pera fresca Leche	Pescado con limón Salsa de hierbas Mezcla de vegetales de California Pasta orzo Banana fresca Leche	Estofado de pozole de cerdo con Cilantro Ensalada mixta Panecillo de trigo integral Naranja fresca Leche Aderezo italiano para ensaladas Margarina
14	15	16	17	18	19
Carne de res con jengibre y pimientos Zanahorias Sopa de lentejas Fideos integrales con ajo Naranja fresca Leche	Filete de tilapia con salsa de eneldo Habichuelas con Pimientos dulces 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 de pepino Arroz integral Naranja fresca Leche	Frijoles rojos Mezcla de vegetales de California Arroz integral estilo caiún Banana fresca Leche	Sopa espesa de maíz y pollo con cebollín Ensalada de espinacas Rollo de trigo integral Naranja fresca Leche Aderezo ranch para ensaladas Margarina
21	22	23	24	25	26
Lima y cilantro Filete de tilapia Choclo con pimientos dulces Sopa de vegetales de California Arroz integral Pera fresca Leche	Vegetales al estilo suroeste Pasta picante Judías verdes con pimientos dulces Pimientos Mezcla de vegetales variados Pasta integral (plato principal) Manzana fresca Leche	Pollo frito Arroz integral Granos enteros de choclo Sopa de col rizada Arroz integral (plato principal) Naranja fresca Leche	Ropa Vieja de res Guisantes y zanahorias Arroz integral con cilantro Fruta tropical Leche	Suprema de pollo rellena Mezcla de vegetales de California Ensalada mixta Pan de trigo integral Naranja fresca Leche Margarina Aderezo para ensaladas	Sopa de vegetales y ternera con Perejil Ensalada de espinacas Pasta Penne integral Naranja fresca Leche Aderezo para ensaladas
28	29	30			
Pollo marroquí Pollo Habichuelas Lentejas y garbanzos Sopa Pilaf de arroz integral Naranja fresca Leche	Trocitos de carne de res con salsa Puré de papas cremoso con ajo Zanahorias Pan de trigo integral Pera fresca Leche Jalea	Papa al estilo mediterráneo Filete de abadejo Coliflor Sopa cremosa de brócoli Pilaf de arroz integral Manzana fresca Leche	 SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services		
			 TRIO Community Meals an etlor company		
			 Indica que la comida contiene >1000mg de sodio		