



30th Street Senior Center

# September 2023

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1 Chicken Supreme Whole Wheat Roll Roasted Potatoes Mixed Fruit Milk Margarine
4 <i>Labor Day Meal</i>  Site closed	5 Moroccan Lemon Chicken Brown Rice Pilaf Lentil & Garbanzo Bean Soup Mixed Fruit Milk	6 Potato Crusted Pollock Fish w/Dill Sauce Brown Rice Pilaf Broccoli Cream Soup Fresh Orange Milk	7 Carne Asada (Beef) Whole Wheat Tortilla Mixed Vegetable Blend Tropical Fruit Milk Shredded Lettuce & Tomatoes	8 Vegetable Frittata Whole Wheat Bread (2) (Mixed Vegetables in Entrée) Succotash Fresh Banana Milk Jelly (2)  Jelly (2)
11 Tuscan Meatballs Orzo Pasta Cannellini Bean Soup Fresh Orange Milk	12 Turkey Breast w/ Gravy Whole Wheat Roll Mashed Potatoes Green Beans w/Corn Fresh Seasonal Fruit Milk Margarine	13 Pork Carnitas Spanish Brown Rice Pinto Beans Vegetable Soup Cranberry Juice Milk Taco Sauce	14 Broccoli Beef Brown Rice Carrots Lima Beans Mixed Fruit Milk	15 Chicken Char Siu Whole Grain Garlic Noodles Japanese Vegetable Blend Fresh Seasonal Fruit Milk
18 Tilapia Fish Vera Cruz Brown Rice Black Bean Soup Applesauce Milk	19 Herb Glazed Beef Roast Whole Wheat Bread Garlic Mashed Potatoes French Green Beans Fresh Seasonal Fruit Milk Margarine	20 Cider Braised Pork Seasoned Whole Grain Pasta Country Vegetable Blend Kale Soup Fresh Pear Milk	21 Oven Fried Chicken Whole Wheat Roll Broccoli Parmesan Potatoes Fresh Seasonal Fruit Milk Margarine	22 Beef Lo Mein (WG Garlic Noodles in Entrée) Mixed Vegetable Blend Tropical Fruit Milk
25 Sesame Ginger Pork Whole Grain Garlic Noodles Broccoli Carrot Soup Pineapple Tidbits Milk	26 Braised Beef w/ Mushrooms Brown Rice Mixed Vegetables Mixed Fruit Milk	27 <i>Latin Heritage Meal</i> Chicken Thigh w/ Mole Sauce Tortilla Chips Pinto Beans Mexican Corn Fresh Orange Mexican Pudding Milk	28 Tuna Croquette w/Lemon Herb Sauce Brown Rice Lima Beans Broccoli Salad Fresh Seasonal Fruit Milk	29 Bean Burrito Mojado (Whole Wheat Tortilla in Entrée) Whole Kernel Corn Fiesta Vegetable Blend Fresh Seasonal Fruit Milk



30th Street Senior Center

# 2023 年 9 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
4 劳动节餐  网站已关闭	5 摩洛哥柠檬鸡 糙米抓饭 扁豆和鹰嘴豆汤 什锦水果 牛奶	6 土豆皮鳕鱼配莳萝酱  糙米抓饭 奶油花椰菜汤 鲜橙 牛奶	7 烤肉 (牛肉) 小麦粉玉米饼 什锦蔬菜 热带水果 牛奶 生菜碎和西红柿	8 蔬菜煎蛋饼 全麦面包 (2) (前菜提供什锦蔬菜) 豆煮玉米 新鲜香蕉 牛奶 果冻 (2)  果冻 (2)
11 托斯卡纳肉丸 意大利米粒面 白腰豆汤 鲜橙 牛奶	12 火鸡胸肉配肉汁 全麦卷 土豆泥 青豆玉米 新鲜时令水果 牛奶 黄油	13 花椰菜牛肉 糙米饭 胡萝卜 利马豆 什锦水果 牛奶	14 烤手撕猪肉 玉米饼 豆饭 蔬菜汤 蔓越莓汁 牛奶 塔克饼酱	15 叉烧鸡肉 全谷物大蒜面条 日本什锦蔬菜 新鲜时令水果 牛奶
18 维拉克鲁斯烤罗非鱼 糙米饭 黑豆汤 苹果酱 牛奶	19 香草焗烤牛肉 全麦面包 蒜香土豆泥 法国青豆 新鲜时令水果 牛奶 黄油	20 苹果酒炖肉 调味全麦面 乡村什锦蔬菜 甘蓝汤 新鲜梨子 牛奶	21 烤箱炸鸡 全麦卷 花椰菜 帕玛森芝士土豆 新鲜时令水果 牛奶 黄油	22 牛肉捞面 (前菜提供蒜香面条) 什锦蔬菜 热带水果 牛奶
25 芝麻姜烤猪肉 全谷物大蒜面条 花椰菜 胡萝卜汤 菠萝罐头 牛奶	26 炖牛肉蘑菇 糙米饭 混合蔬菜 什锦水果 牛奶	27 拉丁传统餐 鸡腿肉配魔力酱 玉米片 斑豆 墨西哥玉米 鲜橙 墨西哥布丁 牛奶	28 金枪鱼炸丸子配柠檬香草酱  糙米饭 利马豆 花椰菜沙拉 新鲜时令水果 牛奶	29 大豆玉米卷饼 (前菜配全麦薄饼) 玉米粒 节日什锦蔬菜 新鲜时令水果 牛奶



# 30th Street Senior Center Septiembre 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<b>1</b> Suprema de pollo Panecillo de trigo integral Patatas asadas Mezcla de frutas Leche Margarina
<b>4</b> Almuerzo del Día del Trabajo  Sitio Cerrado	<b>5</b> Pollo al limón marroquí Pilaf de arroz integral Sopa de lenteja y garbanzo Mezcla de frutas Leche	<b>6</b> Abadejo en costra de patata con salsa de eneldo Pilaf de arroz integral Sopa de crema de brócoli Naranja fresca Leche	<b>7</b> Carne asada (ternera) Tortilla de Harina Mezcla de vegetales Fruta tropical Leche Lechuga y tomates rallados	<b>8</b> Frittata de vegetales Pan de trigo integral (2) (Mezcla de vegetales de entrada) Succotash Banana fresca Leche Jalea (2)  Jalea (2)
<b>11</b> Albóndigas toscanas Pasta Orzo Sopa de frijoles cannellini Naranja fresca Leche	<b>12</b> Pechuga de pavo con salsa Panecillo de trigo integral Puré de patatas Frijoles verdes con elote Fruta fresca de estación Leche Margarina	<b>13</b> Ternera y brócoli Arroz integral Zanahorias Frijoles de lima Mezcla de frutas Leche	<b>14</b> Carnitas de cerdo Tortillas de maíz Arroz con frijoles Sopa de vegetales Jugo de arándanos Leche salsa para tacos	<b>15</b> Pollo Char Siu Fideos integrales con ajo Mezcla japonesa de vegetales Fruta fresca de estación Leche
<b>18</b> Tilapia a la Vera Cruz Arroz integral Sopa de frijoles negros Puré de manzana Leche	<b>19</b> Ternera asada glaseada con hierbas Pan de trigo integral Puré de patatas con ajo Frijoles verdes franceses Fruta fresca de estación Leche Margarina	<b>20</b> Cerdo estofado con sidra Pasta integral condimentada Mezcla campestre de vegetales Sopa de col rizada Pera fresca Leche	<b>21</b> Pollo frito al horno Panecillo de trigo integral Brócoli Papas a la parmesana Fruta fresca de estación Leche Margarina	<b>22</b> Ternera Lo Mein (Fideos integrales con ajo de entrada) Mezcla de vegetales Fruta tropical Leche
<b>25</b> Cerdo con jengibre y sésamo Fideos integrales con ajo Brócoli Sopa de zanahoria Golosinas de piña Leche	<b>26</b> Ternera estofada con hongos Arroz integral Mezcla de vegetales Mezcla de frutas Leche	<b>27</b> Almuerzo del Patrimonio Latino Muslo de pollo con salsa Mole Chips de Tortilla Frijoles pintos Maíz mexicano Naranja fresca Flan mexicano Leche	<b>28</b> Croqueta de atún con salsa de limón y hierbas Arroz integral Frijoles de lima Ensalada de brócoli Fruta fresca de estación Leche	<b>29</b> Burrito de frijoles mojado (Tortillas de trigo integral de entrada) Maíz en grano Mezcla de vegetales fiesta Fruta fresca de estación Leche