On Lok 30th Street Senior Center
225-30th Street, San Francisco, CA 94131 (415) 550-2210

Menú de SFADS

on LOK® where seniors embrace life | 30th Street Senior Center

Marzo 2024

TRIO Community Meals
Nourishment through compassionate care.

SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1
				Filete de abadejo
				Papas a la parmesana
				Brócoli
				Panecillo de trigo integral
				Peras en cubos
				Leche
				Margarina
4	**5**	**6**	**7**	**8**
Cerdo con sésamo y jengibre	Estofado de carne de ternera con hongos	Muslo de pollo con salsa mole	Albóndigas de pavo cubiertas en salsa	Filete de tilapia con salsa de limón y hierbas
Fideos integrales con ajo	Fideos integrales	Arroz integral	Pasta Penne integral	
Brócoli	Vegetales mixtos	Frijoles pintos	Coles de Bruselas	Puré de papas cremoso
Sopa de zanahorias	Frutas mixtas	Sopa espesa de maíz	Cóctel de frutas	Mezcla de vegetales de Capri
Bocadillos de piña	Leche	Mandarinas	Leche	Panecillo de trigo integral
Leche		Leche		Banana fresca
				Leche
				Margarina
11	**12**	**13**	**14**	**15**
Carne de ternera con jengibre y pimientos	Cerdo con hierbas y limón	Pastel de carne con salsa gravy	Comida del Día de San Patricio	Filete de tilapia con salsa de eneldo
Fideos integrales con ajo	Arroz integral	Puré de papas pisadas	Carne de ternera en salmuera	Pilaf de arroz integral
Zanahorias	Mezcla de vegetales de California	Mezcla de vegetales mixtos	Pan de trigo integral	Habichuelas con pimientos rojos
Sopa de lentejas	Ensalada de pepino	Sopa de vegetales y cebada	Papas rojas	Fruta tropical
Frutas mixtas	Peras en cubos	Panecillo de trigo integral	Col y zanahorias	Leche
Leche	Leche	Mandarinas	Frutas enlatadas	
		Leche	Leche	
		Margarina	Margarina	
18	**19**	**20**	**21**	**22**
Arroz integral frito con pollo	Chili vegetariano de frijoles blancos	Filete de tilapia con lima y cilantro	Ropa Vieja de carne de ternera	Suprema de pollo rellena
Granos enteros de maíz	Puré de papas cremoso	Arroz integral	Arroz integral a la española	Arroz integral
Sopa de col rizada	Mezcla de hojas verdes	Maíz con pimientos	Frijoles pintos	Mezcla de vegetales de California
Peras en cubos	Panecillo de trigo integral	Sopa de vegetales de California	Guisantes y zanahorias	Ensalada mixta con aderezo
Leche	Mandarinas / Leche	Fruta tropical	Frutas mixtas	Fruta tropical
	Sopa de vegetales de California	Leche	Leche	Leche
25	**26**	**27**	**28**	**29**
Pollo al limón marroquí	Trocitos de carne de ternera con salsa gravy	Carne Asada (Ternera)		
Pilaf de arroz integral	Puré de papas cremoso con ajo	Papas en cubos		
Habichuelas	Zanahorias	Mezcla de vegetales mixtos	Sitio Cerrado	Sitio Cerrado
Sopa de lentejas y garbanzos	Pan de trigo integral	Tortilla de trigo integral		
Frutas mixtas	Compota de manzana	Frutas mixtas		
Leche	Leche	Leche		
	Variedad de gelatinas			

Este programa está parcialmente financiado por el Departamento de Servicios para Discapacitados y Personas Mayores de la Ciudad y el Condado de San Francisco y está disponible para personas de 60 años en adelante.