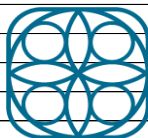




30th Street Senior Center

Abril 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
Pescado tilapia con salsa toscana	Pechuga de pavo con salsa gravy	Carnitas de cerdo	Comida para celebrar la Primavera	Char Siu de pollo
Pasta Orzo	Puré de papas pisadas	Arroz integral a la española	Jamón de pavo glaseado	Fideos integrales con ajo
Mezcla de vegetales de Capri	Habichuelas con maíz	Frijoles pintos	Panecillo de trigo integral / Margarina	Mezcla de vegetales japoneses
Sopa de frijoles cannellini	Panecillo de trigo integral / Margarina	Sopa de vegetales	Papas gratinadas	Duraznos en rodajas
Mandarinas	Bocadillos de piña	Jugo 100% de naranja	Zanahorias bebé	Leche
Leche	Leche	Leche / Salsa para tacos	Mandarinas	
			Leche	
8	9	10	11	12
Estofado de cerdo con sidra	Asado de ternera glaseado con hierbas	Filete de tilapia a la Veracruzana	Salteado de cerdo	Pollo frito al horno
Pasta integral sazónada	Puré de papas cremoso con ajo	Arroz integral	Arroz integral con cilantro	Brócoli
Mezcla de vegetales del campo	Habichuelas francesas	Espinacas	Guisantes con pimientos rojos	Papas a la parmesana
Sopa de col rizada	Pan de trigo integral	Sopa de frijoles negros	Ensalada de zanahoria y pepino	Panecillo de trigo integral
Peras en cubos	Cóctel de frutas	Compota de manzana	Bocadillos de piña	Peras en cubos
Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
	Margarina			Margarina
15	16	17	18	19
Cerdo con sésamo y jengibre	Ternera con hongos	Muslo de pollo con salsa mole	Pescado con salsa de hierbas y limón	Albóndigas de pavo cubiertas en salsa
Fideos integrales con ajo	Fideos integrales	Arroz integral	Puré de papas cremoso	Pasta Penne integral
Brócoli	Mezcla de vegetales mixtos	Frijoles pintos	Mezcla de vegetales de Capri	Coles de Bruselas
Sopa de zanahorias	Frutas mixtas	Sopa espesa de maíz	Panecillo de trigo integral	Cóctel de frutas
Bocadillos de piña	Leche	Mandarinas	Banana fresca	Leche
Leche		Leche	Leche	
			Margarina	
22	23	24	25	26
Carne de ternera con jengibre y pimientos	Pescado con salsa de eneldo	Pastel de carne con salsa gravy	Cerdo con hierbas y limón	Albóndigas de jardín
Fideos integrales con ajo	Pilaf de arroz integral	Puré de papas pisadas	Arroz integral	con glaseado de miel y jengibre
Zanahorias	Habichuelas con pimientos rojos	Mezcla de vegetales mixtos	Mezcla de vegetales de California	Arroz integral
Sopa de lentejas		Sopa de vegetales y cebada	Ensalada de pepino	Mezcla de vegetales japoneses
Frutas mixtas	Fruta tropical	Panecillo de trigo integral / Margarina	Peras en cubos	Fruta tropical
Leche	Leche	Mandarinas	Leche	Leche
		Leche		
29	30			
Arroz integral frito con pollo	Chili vegetariano de frijoles blancos			
Granos enteros de maíz	Puré de papas cremoso			
Sopa de col rizada	Mezcla de hojas verdes			
Peras en cubos	Panecillo de trigo integral / Margarina			
Leche	Mandarinas			
	Leche			



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services



Nourishment through compassionate care.