



30th Street Senior Center

Abril 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
<p>Pescado tilapia con salsa cremosa toscana</p> <p>Pasta Orzo</p> <p>Mezcla de vegetales de Capri</p> <p>Sopa de frijoles cannellini</p> <p>Naranja fresca</p> <p>Leche</p>	<p>Pechuga de pavo con salsa gravy</p> <p>Puré de papas pisadas</p> <p>Habichuelas con maíz</p> <p>Panecillo de trigo integral</p> <p>Bocadillos de piña</p> <p>Leche</p> <p>Margarina</p>	<p>Carnitas de cerdo</p> <p>Arroz integral a la española</p> <p>Frijoles pintos</p> <p>Sopa de vegetales</p> <p>Jugo 100% de naranja</p> <p>Leche</p> <p>Salsa para tacos</p>	<p>Comida para celebrar la Primavera</p> <p>Jamón de pavo glaseado</p> <p>Panecillo de trigo integral / Margarina</p> <p>Papas gratinadas</p> <p>Zanahorias bebé</p> <p>Naranja fresca</p> <p>Leche</p>	<p>Char Siu de pollo</p> <p>Fideos integrales con ajo</p> <p>Mezcla de vegetales japoneses</p> <p>Fruta fresca de estación</p> <p>Leche</p>
8	9	10	11	12
<p>Estofado de cerdo con sidra</p> <p>Pasta integral sazónada</p> <p>Mezcla de vegetales del campo</p> <p>Sopa de col rizada</p> <p>Pera fresca</p> <p>Leche</p>	<p>Asado de ternera glaseado con hierbas</p> <p>Puré de papas cremoso con ajo</p> <p>Habichuelas francesas</p> <p>Pan de trigo integral</p> <p>Fruta fresca de estación</p> <p>Leche</p> <p>Margarina</p>	<p>Filete de tilapia a la Veracruzana</p> <p>Arroz integral</p> <p>Espinacas</p> <p>Sopa de frijoles negros</p> <p>Manzana fresca</p> <p>Leche</p>	<p>Salteado de cerdo</p> <p>Arroz integral con cilantro</p> <p>Habichuelas con pimientos rojos</p> <p>Ensalada de zanahoria y pepino</p> <p>Pera fresca</p> <p>Leche</p>	<p>Pollo frito al horno</p> <p>Papas a la parmesana</p> <p>Brócoli</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Panecillo de trigo integral</p> <p>Fruta fresca de estación</p> <p>Leche</p> <p>Aderezo italiano para ensalada</p>
15	16	17	18	19
<p>Cerdo con sésamo y jengibre</p> <p>Fideos integrales con ajo</p> <p>Brócoli</p> <p>Sopa de zanahorias</p> <p>Pera fresca</p> <p>Leche</p>	<p>Ternera con hongos</p> <p>Fideos integrales</p> <p>Mezcla de vegetales mixtos</p> <p>Ensalada de espinacas</p> <p>Naranja fresca</p> <p>Leche</p> <p>Aderezo italiano para ensalada</p>	<p>Muslo de pollo con salsa mole</p> <p>Arroz integral</p> <p>Frijoles pintos</p> <p>Sopa espesa de maíz</p> <p>Naranja fresca</p> <p>Leche</p>	<p>Filete de tilapia con salsa de limón y hierbas</p> <p>Puré de papas cremoso</p> <p>Mezcla de vegetales de Capri</p> <p>Panecillo de trigo integral</p> <p>Banana fresca</p> <p>Leche</p> <p>Margarina</p>	<p>Albóndigas de pavo cubiertas en salsa</p> <p>Pasta Penne integral</p> <p>Coles de Bruselas</p> <p>Pera fresca</p> <p>Leche</p>
22	23	24	25	26
<p>Carne de ternera con jengibre y pimientos</p> <p>Fideos integrales con ajo</p> <p>Zanahorias</p> <p>Sopa de lentejas</p> <p>Naranja fresca</p> <p>Leche</p>	<p>Filete de tilapia con salsa de eneldo</p> <p>Pilaf de arroz integral</p> <p>Habichuelas con pimientos rojos</p> <p>Pera fresca</p> <p>Ensalada mixta con aderezo</p> <p>Leche</p>	<p>Pastel de carne con salsa gravy</p> <p>Puré de papas pisadas</p> <p>Mezcla de vegetales mixtos</p> <p>Sopa de vegetales y cebada</p> <p>Panecillo de trigo integral / Margarina</p> <p>Naranja fresca</p> <p>Leche</p>	<p>Cerdo con hierbas y limón</p> <p>Arroz integral</p> <p>Mezcla de vegetales de California</p> <p>Ensalada de pepino</p> <p>Pera fresca</p> <p>Leche</p>	<p>Albóndigas de jardín</p> <p>con glaseado de miel y jengibre</p> <p>Arroz integral</p> <p>Mezcla de vegetales japoneses</p> <p>Fruta tropical</p> <p>Leche</p>
29	30	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY</p> <p>Department of Disability and Aging Services</p> </div>  </div> <p style="text-align: center; font-size: small;">Nourishment through compassionate care.</p>		
<p>Arroz integral frito con pollo</p> <p>Granos enteros de maíz</p> <p>Sopa de col rizada</p> <p>Fruta fresca de estación</p> <p>Leche</p>	<p>Chili vegetariano de frijoles blancos</p> <p>Puré de papas cremoso</p> <p>Mezcla de hojas verdes</p> <p>Panecillo de trigo integral</p> <p>Manzana fresca</p> <p>Leche</p>			