



30th Street Senior Center

Junio de 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
Carne al jengibre y pimienta	Tilapia con salsa de eneldo	Albóndigas con salsa	Cerdo a la hierba limón	Albóndigas a la jardinera con miel
Tallarines integrales al ajo	Pilaf de arroz integral	Puré de papas	Arroz integral	Glaseado de jengibre (vegetariano)
Zanahorias	Vainitas con pimientos rojos	Mezcla de verduras mixtas	Mezcla de verduras estilo californi	Arroz integral
Sopa de lentejas	Fruta tropical	Sopa de cebada con verduras	Ensalada de pepino	Mezcla de verduras estilo japonés
Frutas mezcladas	Leche	Panecillo integral con margarina	Pera en cubitos	Fruta tropical
Leche		Naranjas mandarinas	Leche	Leche
		Leche		
10	11	12	13	14
Arroz integral frito con pollo	Chili vegetariana de frijol blanco	Tilapia con salsa de cilantro y lima	Ropa vieja	Suprema de pollo
Granos de maíz entero	Puré de papas	Arroz integral	Arroz integral a la española	Arroz integral
Sopa de col rizada	Verduras mixtas	Maíz con pimientos	Frijoles pintos	Mezcla de verduras estilo california
Pera en cubitos	Panecillo integral	Mezcla de verduras estilo californi	Arvejas y zanahorias	Ensalada mixta con aderezo
Leche	Naranjas mandarinas	Fruta tropical	Frutas mezcladas	Fruta tropical
	Leche	Leche	Leche	Leche
17	18	19	20	21
Pollo marroquí con limón	Trozos de carne con salsa	Sitio Cerrado	Frittata de verduras	Carne asada (Ternera)
Pilaf de arroz integral	Puré de papas al ajo		Succotash	Papas en cubitos
Vainitas	Zanahorias		Verduras mixtas en el plato principal	Mezcla de verduras mixtas
Sopa de lentejas con garbanzo	Pan integral con mermelada		Pan integral (2)	Tortilla integral
Frutas mezcladas	Puré de manzana		Plátano fresco	Frutas mezcladas
Leche	Leche		Leche	Leche
	Crema de brócoli		Gelatina de diversos sabores	
24	25	26	27	28
Tilapia con salsa toscana	Pechuga de pavo con salsa	Carnitas de cerdo	Carne al brócoli con edamame	Char Siu de pollo
Pasta orzo	Puré de papas	Arroz integral a la española	Arroz integral	Tallarines integrales al ajo
Mezcla de verduras Capri	Vainitas con maíz	Frijoles pintos	Frijoles de lima	Mezcla de verduras estilo japonés
Sopa de frijoles Cannellini	Panecillo integral con margarina	Sopa de verduras	Zanahorias	Rodajas de melocotón
Naranjas mandarinas	Pedacitos de piña	Jugo de naranja al 100%	Frutas mezcladas	Leche
Leche	Leche	Salsa taquera con leche	Leche	



AGENCIA DE SERVICIOS HUMANOS DE SAN FRANCISCO
Departamento de Servicios para Discapacidad y Personas de la Tercera Edad



Alimentando mediante una atención compasiva