



## 30th Street Senior Center

# Junio de 2024

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



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



Alimentando mediante una atención compasiva