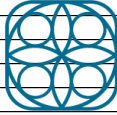





| Lunes  | Martes   | Miércoles   | Jueves   | Viernes   |
|--|--|---|--|---|
|  <b>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY</b><br><b>Department of Disability and Aging Services</b><br><small>(Agencia de Servicios Humanos de San Francisco / Departamento de Servicios para Personas con Discapacidad y Personas Mayores)</small> |  |   |  |   |
| 1  | 2  | 3   | 4 Día Feriado  | 5   |
| Filete de tilapia con lima y cilantro<br><br>Choclo con pimientos dulces<br><br>Sopa de vegetales de California<br><br>Arroz integral<br><br>Pera fresca<br><br>Leche  | Pasta vegetariana picante al estilo suroeste<br><br>Judías verdes con pimientos dulces<br><br>Mezcla de vegetales variados<br><br>(Pasta integral en el plato principal)<br><br>Manzana fresca<br><br>Leche                      | Arroz integral frito con pollo<br><br>Granos enteros de choclo<br><br>Sopa de col rizada<br><br>(Arroz integral en el plato principal)<br><br>Naranja fresca<br><br>Leche | Día de la Independencia<br><br><br><br>Sitio Cerrado   | Suprema de pollo rellena<br><br>Mezcla de vegetales de California<br><br>Ensalada mixta con aderezo<br><br>Pan de trigo integral<br><br>Naranja fresca<br><br>Leche<br><br>Margarina                          |
| 8  | 9  | 10  | 11   | 12  |
| Pollo marroquí con limón<br><br>Judías verdes<br><br>Sopa de lentejas y garbanzos<br><br>Pilaf de arroz integral<br><br>Naranja fresca<br><br>Leche  | Trocitos de carne de res con salsa gravy<br><br>Puré de papas cremoso con ajo<br><br>Zanahorias<br><br>Ensalada de espinacas<br><br>Pan de trigo integral<br><br>Pera fresca<br><br>Leche<br><br>Aderezo italiano para ensaladas | Filete de abadejo con costra de papa mediterránea<br><br><br>Coliflor<br><br>Sopa cremosa de brócoli<br><br>Pilaf de arroz integral<br><br>Manzana fresca<br><br>Leche    | Frittata de vegetales<br><br>Succotash (Vegetales mixtos en el plato principal)<br><br>Pan de trigo integral<br><br>Banana fresca<br><br>Leche<br><br>Variedad de gelatina               | Carne Asada (res)<br><br>Papas en cubos<br><br>Mezcla de vegetales variados<br><br>Tortilla de trigo integral<br><br>Naranja fresca<br><br>Leche  |
| 15   | 16   | 17  | 18   | 19  |
| Pescado con salsa Alfredo y albahaca<br><br>Mezcla de vegetales de Capri<br><br>Sopa de frijoles cannellini<br><br>Pasta Orzo<br><br>Naranja fresca<br><br>Leche   | Pechuga de pavo con salsa gravy<br><br>Puré de papas pisadas<br><br>Judías verdes con choclo<br><br>Panecillo de trigo integral<br><br>Trocitos de piña<br><br>Leche<br><br>Margarina  | Carnitas de cerdo con salsa verde<br><br>Frijoles pintos<br><br>Sopa de vegetales<br><br>Arroz integral a la española<br><br>Jugo 100% de naranja<br><br>Leche            | Carne de res con brócoli y edamame<br><br>Zanahorias y habas lima<br><br>Ensalada de espinacas<br><br>Arroz integral<br><br>Naranja fresca<br><br>Leche<br><br>Aderezo de salsa ranchera | Char Siu de pollo<br><br>Mezcla de vegetales japoneses<br><br>Fideos integrales con ajo<br><br>Manzana fresca<br><br>Leche  |
| 22   | 23   | 24  | 25   | 26  |
| Cerdo con salsa de estragón<br><br>Mezcla de vegetales del campo<br><br>Sopa de col rizada<br><br>Pasta integral sazónada<br><br>Naranja fresca<br><br>Leche   | Asado de res glaseado con hierbas<br><br>Puré de papas cremoso con ajo<br><br>Coles de Bruselas<br><br>Pan de trigo integral<br><br>Banana fresca<br><br>Leche<br><br>Margarina  | Filete de tilapia a la Veracruzana<br><br>Espinacas<br><br>Sopa de frijoles negros<br><br>Arroz integral<br><br>Naranja fresca<br><br>Leche                               | Salteado de cerdo<br><br>Judías verdes con pimientos rojos<br><br>Ensalada de zanahoria y pepino<br><br>Arroz integral con cilantro<br><br>Manzana fresca<br><br>Leche                   | Pollo frito al horno<br><br>Papas con parmesano<br><br>Brócoli<br><br>Ensalada mixta<br><br>Panecillo de trigo integral y margarina<br><br>Naranja fresca<br><br>Leche<br><br>Aderezo italiano para ensaladas |
| 29   | 30   | 31  | <br>an elior company  |   |
| Cerdo con sésamo y jengibre<br><br>Brócoli<br><br>Sopa de zanahorias<br><br>Fideos integrales con ajo<br><br>Pera fresca<br><br>Leche  | Estofado de carne de res con hongos<br><br>Mezcla de vegetales variados<br><br>Ensalada de espinacas<br><br>Fideos integrales<br><br>Naranja fresca<br><br>Leche<br><br>Aderezo italiano para ensaladas                          | Muslo de pollo con tomatillo<br><br>Frijoles pintos<br><br>Sopa espesa de choclo<br><br>Arroz integral<br><br>Naranja fresca<br><br>Leche                                 |  |   |