



30th Street Senior Center

Julio 2024

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