



30th Street Senior Center

SEPTIEMBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Sitio Cerrado	Carne de Res Glaseado Papas Majadas con Ajo Coles de Brusela Pan Integral Coctel de Frutas Leche Margarina	Pescado Tilapia Vera Cruz Espinaca Sopa de Frijoles Negros Arroz Integral Puré de Manzana Leche	Salteado de Cerdo Guisantes Verdes con Pimientos Rojos Ensalada de Pepinillos Y Zanahoria Arroz Integral con Cilantro Piña en Trozos Leche	Pollo Frito al Horno Brócoli Papas Parmesanas Panecillo de Pan Integral Peras en Trozos Leche Margarina
9	10	11	12	13
Carne de Cerdo con Sésamo y Jengibre Brócoli Sopa de Zanahorias Fideos Integrales con Ajo Piña en Trozos Leche	Estofado de Ternera con Setas Espinaca Vegetales Mixtos Fideos Integrales con Ajo Frutas Mixtas Leche	Muslo de Pollo con Tomatillo Frijoles Pintos Guiso de Maíz Arroz Integral Naranjas Mandarinas Leche	Pescado Tilapia con Salsa de Limón y Hierbas Papas Majadas Vegetales Mixtos Caprí Panecillo de Pan Integral Guineo Fresco Leche Margarina	Mole de Pollo Tortilla Integral Frijoles Pintos Maíz Mexicano Naranjas Mandarinas Pudín de Chocolate Mexicano Leche
16	17	18	19	20
Carne de Cerdo con Pimientos Verdes y Jengibre Zanahorias Sopa de Lentejas Fideos Integrales con Ajo Frutas Mixtas Leche	Pescado Tilapia c/ Salsa de Eneldo Pimientos Rojos Arroz Integral Pilaf Frutas Tropicales Leche	Pollo a la Burguesa de Pavo con Salsa de Limón Papas Majadas Vegetales Mixtos Sopa de Vegetales y Cebada Pan Multi Grano Melocotones Leche Margarina	Carne de Cerdo al Limoncillo Vegetales Mixtos California Ensalada de Pepinillos Arroz Integral Peras en Trozos Leche	Albóndigas Vegetarianas del Jardín Hawaiano Vegetales Mixtos Japoneses Arroz Integral Frutas Mixtas Leche
23	24	25	26	27
Tilapia con Cilantro y Lima Maíz con Pimientos Rojos Sopa de Vegetales California Arroz Integral Frutas Tropicales Leche	Pasta Picante Vegetariana al Estilo Suroeste Habichuelas Tiernas con Pimientos Rojos (Pasta Integral como plato principal) Naranjas Mandarinas Leche	Arroz Integral Frito con Pollo Maíz de Grano Entero Sopa de Col Rizada Arroz Integral como plato principal Peras en Trozos Leche	Ropa Vieja Guisantes Verdes y Zanahorias Arroz Integral con Cilantro Frutas Mixtas Leche	Pollo Supremo Vegetales Mixtos California Ensalada Verde con Aderezo Pasta Rotini Integral Frutas Tropicales Leche
30				
Pollo en Limón Marroquí Habichuelas Tiernas Sopa de Lentejas y Garbanzos Arroz Integral Pilaf Frutas Mixtas Leche				





SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services





30th Street Senior Center

2024 年 9 月

星期一 2	星期二 3	星期三 4	星期四 5	星期五 6
西蒂奧·塞拉多	藥草焗牛肉 蒜香馬鈴薯泥 小甘藍 全麥麵包 水果雞尾酒 牛奶 人造奶油	魚肉佐胡椒醬 菠菜 黑豆湯 糙米 蘋果醬 牛奶	炒豬肉 豌豆配紅辣椒 胡蘿蔔黃瓜沙拉 香菜糙米飯 鳳梨 牛奶	烤箱炸雞 綠花椰菜 帕馬森起司馬鈴薯 全麥捲 梨子丁 牛奶 人造奶油
9	10	11	12	13
芝麻薑豬肉 綠花椰菜 胡蘿蔔湯 全穀物大蒜麵條 鳳梨 牛奶	蘑菇燉牛肉 菠菜 蔬菜 全穀物麵條 水果 牛奶	黏果酸漿雞大腿 斑豆 玉米巧達濃湯 糙米 柑橘 牛奶	魚佐檸檬香草醬 馬鈴薯泥 蔬菜 全麥捲 新鮮香蕉 牛奶 人造奶油	墨西哥醬雞 全麥玉米餅 斑豆 墨西哥玉米 柑橘 墨西哥巧克力布丁 牛奶
16	17	18	19	20
薑椒牛肉 蘿蔔 扁豆湯 全穀物大蒜麵條 水果 牛奶	魚佐蒜蓉醬 青豆佐紅辣椒 糙米抓飯 熱帶水果 牛奶	火雞肉餅肉汁 馬鈴薯泥 蔬菜 薏仁蔬菜湯 雜糧麵包 水蜜桃片 牛奶 人造奶油	香茅豬肉 蔬菜 拌黃瓜 糙米 梨子丁 牛奶	素肉丸配醬 蔬菜 糙米 水果 牛奶
23	24	25	26	27
香菜菜姆吳郭魚 玉米佐甜椒 蔬菜湯 糙米 熱帶水果 牛奶	素食辣義大利麵 青豆佐甜椒 蔬菜 (主菜中有全穀物) 柑橘 牛奶	雞肉糙米飯 整顆玉米 羽衣甘藍湯 (主菜中有糙米) 梨子丁 牛奶	牛肉佐醬 豌豆和胡蘿蔔 香菜糙米飯 水果 牛奶	雞肉佐奶油醬 蔬菜 沙拉佐沙拉醬 全穀物全麥螺旋麵 熱帶水果 牛奶
30	 <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services</p>			 <p>TRIO Community Meals an elior company</p>
檸檬雞 青豆 扁豆鷹嘴豆湯 糙米抓飯 水果 牛奶				