



30th Street Senior Center

Octubre 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Trocitos de res con salsa Puré de papas cremoso con ajo Zanahorias Pan de trigo integral Compota de manzana Leche Variedad de gelatinas	Filete de abadejo rebozado con papa al estilo mediterráneo Coliflor Sopa cremosa de brócoli Pilaf de arroz integral Mandarinas Leche	Frittata de vegetales Succotash (Vegetales mixtos en el plato principal) Pan de trigo integral (2) Banana fresca Leche Variedad de gelatinas	Carne Asada (res) Mezcla de vegetales variados Papas en cubos Tortilla de trigo integral Frutas mixtas Leche
7	8	9	10	11
Pescado con salsa Alfredo y albahaca Mezcla de vegetales de Capri Sopa de frijoles cannellini Pasta Orzo Mandarinas Leche	Pechuga de pavo con salsa Puré de papas pisadas Judías verdes con choclo Panecillo de trigo integral Bocadillos de piña Leche Margarina	Carnitas de cerdo con salsa verde Frijoles pintos Sopa de vegetales Arroz integral a la española Jugo 100% de naranja Leche	Carne de res con brócoli y edamame Zanahorias y frijoles de lima Arroz integral Frutas mixtas Leche	Char Siu de pollo Mezcla de vegetales japoneses Fideos integrales al ajo Rodajas de duraznos Leche
14	15	16	17	18
Cerdo con salsa de estragón Mezcla de vegetales del campo Sopa de col rizada Pasta integral sazónada Peras en cubos Leche	Asado de res glaseado con hierbas Puré de papas cremoso con ajo Coles de Bruselas Pan de trigo integral Cóctel de frutas Leche Margarina	Filete de tilapia a la Veracruzana Espinacas Sopa de frijoles negros Arroz integral Compota de manzana Leche	Salteado de cerdo Judías verdes con pimientos rojos Ensalada de zanahoria y pepino Arroz integral con cilantro Bocadillos de piña Leche	Pollo crujiente al horno Brócoli Papas con queso parmesano Panecillo de trigo integral Peras en cubos Leche Margarina
21	22	23	24	25
Cerdo con sésamo y jengibre Brócoli Sopa de zanahorias Fideos integrales al ajo Bocadillos de piña Leche	Estofado de carne de res con champiñones Espinacas Mezcla de vegetales variados Fideos integrales Frutas mixtas Leche	Muslo de pollo con tomatillo Frijoles pintos Sopa de choclo y crema Arroz integral Mandarinas Leche	Filete de tilapia con salsa de limón y hierbas Puré de papas cremoso Mezcla de vegetales de Capri Panecillo de trigo integral Banana fresca Leche Margarina	Pollo con chutney de manzana Coles de Bruselas Batatas en cubos Panecillo de trigo integral Mandarinas Leche Galletas Oreo Margarina
28	29	30	31	
Carne de res con jengibre y pimienta Zanahorias Sopa de lentejas Fideos integrales al ajo Frutas mixtas Leche	Filete de tilapia con salsa de eneldo Judías verdes con pimientos rojos Pilaf de arroz integral Fruta tropical Leche	Medallón de pavo con salsa Puré de papas pisadas Mezcla de vegetales variados Sopa de vegetales y cebada Pan multicereal Duraznos en rodajas Leche Margarina	Cerdo con hierba de limón Mezcla de vegetales de California Ensalada de pepino Arroz integral Peras en cubos Leche	



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]