



30th Street Senior Center

Noviembre 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Agencia de Servicios Humanos de San Francisco Departamento de Servicios para Personas con Discapacidad y Personas Mayores</p>			<p>an elior company</p>	<p>1</p> <p>Albóndigas vegetarianas hawaianas Mezcla de vegetales Arroz integral Frutas mixtas Leche</p>
<p>4</p> <p>Filete de tilapia con lima y cilantro Choclo con pimientos dulces Sopa de vegetales de California Arroz integral Fruta tropical Leche</p>	<p>5</p> <p>Pasta vegetariana picante al estilo suroeste Judías verdes con pimientos dulces Mezcla de vegetales variados (Pasta integral en el plato principal) Mandarinas Leche</p>	<p>6</p> <p>Arroz integral frito con pollo Granos enteros de choclo Sopa de col rizada (Arroz integral en el plato) Peras en cubos Leche</p>	<p>7</p> <p>Ropa Vieja de carne de res Guisantes y zanahorias Arroz integral con cilantro Frutas mixtas Leche</p>	<p>8</p> <p>Suprema de pollo rellena Mezcla de vegetales de California Ensalada mixta con aderezo Pasta Rotini integral Fruta tropical Leche</p>
<p>11</p> <p>Pollo marroquí con limón Judías verdes Sopa de lentejas y garbanzos Pilaf de arroz integral Frutas mixtas Leche</p>	<p>12</p> <p>Trocitos de res con salsa Puré de papas cremoso con ajo Zanahorias Ensalada de espinacas Pan de trigo integral Puré de manzana Leche Aderezo italiano para ensaladas</p>	<p>13</p> <p>Filete de abadejo rebozado con papa al estilo mediterráneo Coliflor Sopa cremosa de brócoli Pilaf de arroz integral Mandarinas Leche</p>	<p>14</p> <p>Frittata de vegetales Succotash (vegetales mixtos en el plato) Pan de trigo integral Banana fresca Leche Variedad de gelatinas</p>	<p>15</p> <p>Carne Asada (res) Papas en cubos Mezcla de vegetales variados Tortilla de trigo integral Frutas mixtas Leche</p>
<p>18</p> <p>Pescado con salsa Alfredo y albahaca Mezcla de vegetales de Capri Sopa de frijoles cannellini Pasta Orzo Mandarinas Leche</p>	<p>19</p> <p>Pechuga de pavo con salsa Puré de papas pisadas Judías verdes con choclo Panecillo de trigo integral Bocadillos de piña Leche</p>	<p>20</p> <p>Carnitas de cerdo con salsa verde Frijoles pintos Sopa de vegetales Arroz integral a la española Jugo 100% de naranja Leche</p>	<p>21</p> <p>Carne de res con brócoli y edamame Zanahorias y frijoles de lima Ensalada de espinacas Arroz integral Frutas mixtas Leche Aderezo ranch</p>	<p>22</p> <p>Char Siu de pollo Mezcla de vegetales Fideos integrales al ajo Rodajas de duraznos Leche</p>
<p>25</p> <p>Cerdo con salsa de estragón Mezcla de vegetales del campo Sopa de col rizada Pasta integral sazónada Peras en cubos Leche</p>	<p>26</p> <p>Comida del Día de Acción de Gracias Pavo con salsa Salsa de arándanos rojos Relleno de pan de trigo Zanahorias con perejil Judías verdes Mandarinas Leche Pastel de calabaza</p>	<p>27</p> <p>Filete de tilapia a la Veracruzana Espinacas Sopa de frijoles negros Arroz integral Puré de manzana Leche</p>	<p>28</p> <p>Cerrado por Feriado del Día de Acción de Gracias</p>	<p>29</p> <p>Cerrado por Feriado del Día de Acción de Gracias</p>