



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