




30th Street Senior Center

Diciembre 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
<p>Cerdo con sésamo y jengibre</p> <p>Brócoli</p> <p>Sopa de zanahorias</p> <p>Fideos integrales al ajo</p> <p>Bocadillos de piña</p> <p>Leche</p>	<p>Estofado de carne de res con champiñones</p> <p>Mezcla de vegetales variados</p> <p>Ensalada de espinacas</p> <p>Fideos integrales</p> <p>Frutas mixtas</p> <p>Leche</p> <p>Aderezo italiano para ensaladas</p>	<p>Muslo de pollo con tomatillo</p> <p>Frijoles pintos</p> <p>Sopa de choclo y crema</p> <p>Arroz integral</p> <p>Mandarinas</p> <p>Leche</p>	<p>Filete de tilapia con salsa de limón y hierbas</p> <p>Puré de papas cremoso</p> <p>Mezcla de vegetales de Capri</p> <p>Panecillo de trigo integral</p> <p>Banana fresca</p> <p>Leche</p> <p>Margarina</p>	<p>Albóndigas de pavo cubiertas en salsa</p> <p>Coles de Bruselas</p> <p>Pasta Penne integral</p> <p>Cóctel de frutas</p> <p>Leche</p>
9	10	11	12	13
<p>Carne de res con jengibre y pimienta</p> <p>Zanahorias</p> <p>Sopa de lentejas</p> <p>Fideos integrales al ajo</p> <p>Frutas mixtas</p> <p>Leche</p>	<p>Filete de tilapia con salsa de eneldo</p> <p>Judías verdes con pimientos rojos</p> <p>Pilaf de arroz integral</p> <p>Fruta tropical</p> <p>Leche</p>	<p>Medallón de pavo con salsa</p> <p>Puré de papas pisadas</p> <p>Mezcla de vegetales variados</p> <p>Sopa de vegetales y cebada</p> <p>Pan multicereal</p> <p>Duraznos en rodajas</p> <p>Leche</p> <p>Margarina</p>	<p>Cerdo con hierba de limón</p> <p>Mezcla de vegetales de California</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Arroz integral</p> <p>Peras en cubos</p> <p>Leche</p> <p>Aderezo italiano para ensaladas</p>	<p>Albóndigas vegetarianas hawaianas</p> <p>Mezcla de vegetales japoneses</p> <p>Arroz integral</p> <p>Frutas mixtas</p> <p>Leche</p>
16	17	18	19	20
<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>Ropa Vieja de carne de res</p> <p>Guisantes y zanahorias</p> <p>Arroz integral con cilantro</p> <p>Frutas mixtas</p> <p>Leche</p>	<p>Comida de Navidad</p> <p>Jamón glaseado</p> <p>Panecillo de trigo integral</p> <p>Puré de papas pisadas con ajo</p> <p>Zanahorias con perejil</p> <p>Mandarinas</p> <p>Leche baja en grasa</p> <p>Galleta de azúcar</p> <p>Margarina</p>
23	24	25	26	27
<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>Cerrado</p>	<p>Cerrado por Navidad</p>	<p>Frittata de vegetales</p> <p>Succotash</p> <p>(Vegetales mixtos en el plato principal)</p> <p>Pan de trigo integral</p> <p>Banana fresca</p> <p>Leche</p> <p>Variedad de gelatinas</p>	<p>Carne Asada (res)</p> <p>Papas en cubos</p> <p>Mezcla de vegetales variados</p> <p>Tortilla de trigo integral</p> <p>Frutas mixtas</p> <p>Leche</p>
30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY</p> <p>Department of Disability and Aging Services</p> </div>  </div>		
<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>Cerrado</p>			