





30th Street Senior Center

Diciembre 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
Cerdo con sésamo y jengibre  Brócoli Sopa de zanahorias Fideos integrales al ajo Pera fresca Leche	Estofado de carne de res con champiñones Mezcla de vegetales variados Ensalada de espinacas Fideos integrales Naranja fresca Leche Aderezo italiano para ensaladas	Muslo de pollo con tomatillo  Frijoles pintos Sopa de choclo y crema Arroz integral Naranja fresca 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	Albóndigas de pavo cubiertas en salsa Coles de Bruselas Pasta Penne integral Pera fresca Leche
9	10	11	12	13
Carne de res con jengibre y pimienta  Zanahorias  Sopa de lentejas Fideos integrales al ajo Naranja fresca Leche	Filete de tilapia con salsa de eneldo Judías verdes con pimientos rojos  Pilaf de arroz integral Pera fresca Leche	Medallón de pavo con salsa  Puré de papas pisadas  Mezcla de vegetales variados Sopa de vegetales y cebada Pan multicereal Manzana fresca  Leche Margarina	Cerdo con hierba de limón  Mezcla de vegetales de California  Ensalada mixta Arroz integral Banana fresca Leche Aderezo italiano para ensaladas	Albóndigas vegetarianas hawaianas  Mezcla de vegetales japoneses Arroz integral Bocadillos de piña Leche
16	17	18	19	20
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	<b>Comida de Navidad</b>  Jamón glaseado Panecillo de trigo integral Puré de papas pisadas con ajo Zanahorias con perejil Mandarinas Leche baja en grasa Galleta de azúcar Margarina
23	24	25	26	27
Pollo marroquí con limón Judías verdes  Sopa de lentejas y garbanzos  Pilaf de arroz integral Naranja fresca Leche	<b>Cerrado</b>	<b>Cerrado por Navidad</b>	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
30	31	 <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services <small>[Agencia de Servicios Humanos de San Francisco Departamento de Servicios para Personas con Discapacidad y Personas Mayores]</small></p>  <p>TRIO Community Meals an elior company</p>		
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			