



30th Street Senior Center

Febrero 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------



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]



**Nourishment through
compassionate care.**

3	4	5	6	7
<p>Pollo marroquí con limón Habichuelas</p> <p>Sopa de lentejas y garbanzos</p> <p>Pilaf de arroz integral Frutas mixtas Leche</p>	<p>Trocitos de res con salsa Puré de papas cremoso con ajo</p> <p>Zanahorias</p> <p>Ensalada de espinacas Pan de trigo integral Compota de manzana Leche</p> <p>Aderezo italiano para ensaladas</p>	<p>Filete de abadejo rebozado con papa al estilo mediterráneo</p> <p>Coliflor</p> <p>Sopa cremosa de brócoli Pilaf de arroz integral Mandarinas Leche</p>	<p>Frittata de vegetales Succotash (Vegetales mixtos en el plato principal)</p> <p>Pan de trigo integral Banana fresca Leche Gelatina</p>	<p>Carne Asada (res) Papas en cubos</p> <p>Mezcla de vegetales variados</p> <p>Tortilla de trigo integral Frutas mixtas Leche</p>
10	11	12	13	14
<p>Pescado con salsa Alfredo y albahaca</p> <p>Mezcla de vegetales de Capri Sopa de frijoles cannellini Pasta Orzo Mandarinas Leche</p>	<p>Pechuga de pavo con salsa</p> <p>Puré de papas pisadas Habichuelas con choclo Panecillo de trigo integral Bocadillos de piña Leche Margarina Sopa de vegetales</p>	<p>Carnitas de cerdo con salsa verde</p> <p>Frijoles pintos Arroz integral a la española Jugo 100% de naranja Leche</p>	<p>Carne de res con brócoli y edamame</p> <p>Zanahorias y frijoles de lima Ensalada de espinacas Arroz integral Frutas mixtas Leche Aderezo ranch</p>	<p>Día de San Valentín</p> <p>Pollo Marsala Mezcla de vegetales italianos Pasta Penne integral Compota de manzana Leche Helado de fresa</p>
17	18	19	20	21
<p>Cerrado por Día del Presidente</p>	<p>Asado de res glaseado con hierbas Puré de papas cremoso con ajo Coles de Bruselas Pan de trigo integral Cóctel de frutas Leche Margarina</p>	<p>Filete de tilapia a la Veracruzana Mezcla de vegetales variados Sopa de frijoles negros Arroz integral Compota de manzana Leche</p>	<p>Salteado de cerdo Guisantes con pimientos rojos Ensalada de zanahoria y pepino Arroz integral con cilantro Bocadillos de piña Leche</p>	<p>Pollo crujiente al horno Papas con queso parmesano Brócoli Panecillo de trigo integral Peras en cubos Leche Margarina</p>
24	25	26	27	28
<p>Pollo con salsa teriyaki</p> <p>Brócoli Sopa de zanahorias Fideos integrales con ajo Frutas mixtas Leche</p>	<p>Estofado de res con champiñones</p> <p>Mezcla de vegetales variados Fideos integrales Mandarinas Leche</p>	<p>Muslo de pollo con tomatillo</p> <p>Frijoles pintos Sopa de choclo y crema Arroz integral Frutas mixtas Leche</p>	<p>Pescado con salsa de hierbas y limón</p> <p>Mezcla de vegetales de California Pasta Orzo Banana fresca Leche</p>	<p>Albóndigas de pavo con salsa marinara Coles de Bruselas Pasta Penne integral Cóctel de frutas Leche</p>