



30th Street Senior Center

Enero 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
	31	1	2	3	
	<b>Comida de Vísperas de Año Nuevo</b> Paella de mariscos (Arroz en el plato principal) Mezcla de vegetales variados Ensalada mixta Fruta fresca de estación Leche Aderezo para ensaladas Galleta con chispas de chocolate	Cerrado por Día de Año Nuevo	Carne de res con brócoli y edamame Zanahorias y frijoles de lima Ensalada de espinacas Arroz integral Frutas mixtas Leche Aderezo ranch	Char Siu de pollo Mezcla de vegetales japoneses Fideos integrales con ajo Duraznos en rodajas Leche	
	6	7	8	9	
	Cerdo con salsa de estragón Mezcla de vegetales del campo Sopa de col rizada Pasta integral sazónada Peras en cubos Leche	Asado de res glaseado con hierbas Puré de papas cremoso con ajo Coles de Bruselas Pan de trigo integral Cóctel de frutas Leche Margarina	Filete de tilapia a la Veracruzana Mezcla de vegetales variados Sopa de frijoles negros Arroz integral Compota de manzana Leche	Salteado de cerdo Guisantes con pimientos rojos Ensalada de zanahoria y pepino Arroz integral con cilantro Bocadillos de piña Leche	Pollo crujiente al horno Papas con queso parmesano Brócoli Panecillo de trigo integral Peras en cubos Leche Margarina
	13	14	15	16	17
	Pollo con salsa teriyaki Brócoli Sopa de zanahorias Fideos integrales con ajo Frutas mixtas Leche	Estofado de res con champiñones Mezcla de vegetales variados Fideos integrales Mandarinas Leche	Muslo de pollo con tomatillo Frijoles pintos Sopa de choclo y crema Arroz integral Frutas mixtas Leche	Filete de tilapia con salsa de limón y hierbas Mezcla de vegetales de California Pasta Orzo Banana fresca Leche	Albóndigas de pavo con salsa marinara Coles de Bruselas Pasta Penne integral Cóctel de frutas Leche
	20	21	22	23	24
Cerrado	Filete de tilapia con salsa de eneldo Habichuelas con pimientos rojos Pilaf de arroz integral Banana fresca Leche	Pollo a la BBQ con mango Mezcla de vegetales variados Sopa de vegetales y cebada Arroz integral Mandarinas Leche	Cerdo con hierba de limón Mezcla de vegetales variados Ensalada mixta Arroz integral Peras en cubos Leche Aderezo italiano para ensaladas	Frijoles rojos Mezcla de vegetales de California Arroz integral estilo cajún Frutas mixtas Leche	
27	28	29	30	31	
Filete de tilapia con lima y cilantro Choclo con pimientos dulces Sopa de vegetales de California Arroz integral Fruta tropical Leche	Pasta Tortellini con pesto y frijoles cannellini Mezcla de vegetales variados Pan de trigo integral Mandarinas Leche Margarina	Pollo con salsa mole Granos enteros de choclo Sopa de col rizada Arroz integral con hierbas Peras en cubos Leche	Ropa Vieja de res Guisantes y zanahorias Arroz integral con cilantro Frutas mixtas Leche	Pollo frito con arroz integral Mezcla de vegetales de California Ensalada mixta (Arroz integral en el plato principal) Frutas mixtas Leche Aderezo para ensaladas	

Este programa es financiado en parte por el Departamento de Servicios para Personas con Discapacidad y Personas Mayores de la Ciudad y el Condado de San Francisco y está disponible para personas mayores de 60 años.