



## 30th Street Senior Center

# Marzo 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
Carne de res con jengibre y pimientos	Pollo a la BBQ con mango	Frijoles rojos	Cerdo con hierba de limón	Filete de tilapia con salsa de eneldo
Zanahorias	Mezcla de vegetales variados	Mezcla de vegetales de California	Mezcla de vegetales variados	Habichuelas con pimientos rojos
Sopa de lentejas	Arroz integral	Arroz integral estilo cajún	Ensalada mixta	Pilaf de arroz integral
Fideos integrales con ajo	Mandarinas	Frutas mixtas	Arroz integral	Banana fresca
Frutas mixtas	Leche	Leche	Peras en cubos	Leche
Leche		Sopa de vegetales y cebada	Aderezo italiano para ensaladas	
10	11	12	13	14
Pollo frito con arroz integral	Pasta Tortellini con pesto y frijoles cannellini	Pollo con salsa mole	Ropa Vieja de carne de res	Filete de tilapia con lima y cilantro
Mezcla de vegetales de California	Frijoles cannellini	Granos enteros de choclo	Guisantes y zanahorias	Choclo con pimientos dulces
Sopa de vegetales de California	Mezcla de vegetales variados	Sopa de col rizada	Arroz integral con cilantro	Arroz integral
(Arroz integral en el plato principal)	Pan de trigo integral	Arroz integral con hierbas	Frutas mixtas	Fruta tropical
Frutas mixtas	Mandarinas	Peras en cubos	Leche	Leche
Leche	Leche	Leche		
Margarina	Margarina			
17	18	19	20	21
Comida del Día de San Patricio	Trocitos de carne de res con salsa	Carne Asada (Res)	Frittata de vegetales	Filete de abadejo rebozado con papa al estilo mediterráneo
Carne de res en salmuera	Puré de papas cremoso con ajo	Papas en cubos	Succotash	Coliflor
Pan de trigo integral	Zanahorias	Mezcla de vegetales variados	(Vegetales mixtos en el plato principal)	Pilaf de arroz integral
Papas rojas	Ensalada de espinacas	Tortilla de trigo integral	Pan de trigo integral	Mandarinas
Col y zanahorias	Pan de trigo integral	Frutas mixtas	Banana fresca	Leche
Banana fresca	Compota de manzana	Leche	Gelatina	
Leche	Leche	Sopa cremosa de brócoli		
Margarina	Aderezo italiano para ensaladas			
24	25	26	27	28
Pollo Marsala	Pechuga de pavo con salsa	Carnitas de cerdo con salsa verde	Carne de res con brócoli y edamame	Pescado con salsa Alfredo y albahaca
Mezcla de vegetales italianos	Puré de papas pisadas	Frijoles pintos	Zanahorias y frijoles de lima	Mezcla de vegetales de Capri
Pasta Penne integral	Habichuelas con choclo	Sopa de vegetales	Ensalada de espinacas	Pasta Orzo
Compota de manzana	Panecillo de trigo integral	Arroz integral a la española	Arroz integral	Mandarinas
Leche	Bocadillos de piña	Jugo 100% de naranja	Frutas mixtas	Leche
Sopa de frijoles cannellini	Leche	Leche	Aderezo ranch	
	Margarina			

31
Cerdo con salsa de estragón
Mezcla de vegetales del campo
Sopa de col rizada
Pasta integral sazonada
Peras en cubos
Leche



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.