



30th Street Senior Center

Marzo 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p>Carne de res con jengibre y pimientos</p> <p>Zanahorias</p> <p>Sopa de lentejas</p> <p>Fideos integrales con ajo</p> <p>Naranja fresca</p> <p>Leche</p>	<p>4</p> <p>Pollo a la BBQ con mango</p> <p>Mezcla de vegetales variados</p> <p>Arroz integral</p> <p>Naranja fresca</p> <p>Leche</p>	<p>5</p> <p>Frijoles rojos</p> <p>Mezcla de vegetales de California</p> <p>Arroz integral estilo cajún</p> <p>Bocadillos de piña</p> <p>Leche</p> <p>Sopa de vegetales y cebada</p>	<p>6</p> <p>Cerdo con hierba de limón</p> <p>Mezcla de vegetales variados</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Arroz integral</p> <p>Naranja fresca</p> <p>Leche</p> <p>Aderezo italiano para ensaladas</p>	<p>7</p> <p>Filete de tilapia con salsa de eneldo</p> <p>Habichuelas con pimientos rojos</p> <p>Pilaf de arroz integral</p> <p>Pera fresca</p> <p>Leche</p>
<p>10</p> <p>Pollo frito con arroz integral</p> <p>Mezcla de vegetales</p> <p>Sopa de vegetales</p> <p>(Arroz integral en el plato principal)</p> <p>Naranja fresca</p> <p>Leche</p>	<p>11</p> <p>Pasta Tortellini con pesto y frijoles cannellini</p> <p>Frijoles cannellini</p> <p>Mezcla de vegetales variados</p> <p>Pan de trigo integral</p> <p>Naranja fresca</p> <p>Leche</p> <p>Margarina</p>	<p>12</p> <p>Pollo con salsa mole</p> <p>Granos enteros de choclo</p> <p>Sopa de col rizada</p> <p>Arroz integral con hierbas</p> <p>Naranja fresca</p> <p>Leche</p>	<p>13</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>14</p> <p>Filete de tilapia con lima y cilantro</p> <p>Choclo con pimientos dulces</p> <p>Arroz integral</p> <p>Pera fresca</p> <p>Leche</p>
<p>17</p> <p>Comida del Día de San Patricio</p> <p>Carne de res en salmuera</p> <p>Pan de trigo integral</p> <p>Papas rojas</p> <p>Col y zanahorias</p> <p>Fruta fresca de estación</p> <p>Leche</p> <p>Margarina</p>	<p>18</p> <p>Trocitos de carne de res con salsa</p> <p>Puré de papas cremoso con ajo</p> <p>Zanahorias</p> <p>Ensalada de espinacas</p> <p>Pan de trigo integral</p> <p>Pera fresca</p> <p>Leche</p> <p>Aderezo italiano para ensaladas</p>	<p>19</p> <p>Carne Asada (Res)</p> <p>Papas en cubos</p> <p>Mezcla de vegetales variados</p> <p>Tortilla de trigo integral</p> <p>Naranja fresca</p> <p>Leche</p> <p>Sopa cremosa de brócoli</p>	<p>20</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>Gelatina</p>	<p>21</p> <p>Filete de abadejo rebozado con papa al estilo mediterráneo</p> <p>Coliflor</p> <p>Pilaf de arroz integral</p> <p>Manzana fresca</p> <p>Leche</p>
<p>24</p> <p>Pollo Marsala</p> <p>Mezcla de vegetales italianos</p> <p>Pasta Penne integral</p> <p>Naranja fresca</p> <p>Leche</p> <p>Sopa de frijoles cannellini</p>	<p>25</p> <p>Pechuga de pavo con salsa</p> <p>Puré de papas pisadas</p> <p>Habichuelas con choclo</p> <p>Panecillo de trigo integral</p> <p>Bocadillos de piña</p> <p>Leche</p> <p>Margarina</p>	<p>26</p> <p>Carnitas de cerdo con salsa verde</p> <p>Frijoles pintos</p> <p>Sopa de vegetales</p> <p>Arroz integral a la española</p> <p>Jugo 100% de naranja</p> <p>Leche</p>	<p>27</p> <p>Carne de res con brócoli y edamame</p> <p>Zanahorias y frijoles de lima</p> <p>Ensalada de espinacas</p> <p>Arroz integral</p> <p>Naranja fresca</p> <p>Leche</p> <p>Aderezo ranch</p>	<p>28</p> <p>Pescado con salsa Alfredo y albahaca</p> <p>Mezcla de vegetales de Capri</p> <p>Pasta Orzo</p> <p>Naranja fresca</p> <p>Leche</p>
<p>31</p> <p>Cerdo con salsa de estragón</p> <p>Mezcla de vegetales del campo</p> <p>Sopa de col rizada</p> <p>Pasta integral sazónada</p> <p>Naranja fresca</p> <p>Leche</p>	<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 style="font-size: small; text-align: center;">(Agencia de Servicios Humanos de San Francisco Departamento de Servicios para Personas con Discapacidad y Personas Mayores)</p>			<p>Nourishment through compassionate care.</p>

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.