





30th Street Senior Center

Abril 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Asado de res glaseado con hierbas Puré de papas cremoso con ajo Coles de Bruselas Pan de trigo integral Cóctel de frutas Leche Margarina	Pollo crujiente al horno Brócoli Papas con queso parmesano Panecillo de trigo integral Peras en dados Leche Margarina	Salteado de cerdo Guisantes con pimientos rojos Ensalada de zanahoria y pepino Arroz integral con cilantro Bocadillos de piña Leche	Filete de tilapia a la Veracruzana Mezcla de vegetales variados Arroz integral Compota de manzana Leche
7	8	9	10	11
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	Albóndigas de pavo con Salsa marinara Coles de Bruselas Pasta Penne integral Cóctel de frutas Leche	Filete de tilapia con limón Salsa de hierbas Mezcla de vegetales de California Pasta orzo Banana fresca Leche
14	15	16	17	18
Carne de res con jengibre y pimientos Zanahorias Sopa de lentejas Fideos integrales con ajo Frutas mixtas Leche	Filete de tilapia con salsa de eneldo Habichuelas con Pimientos dulces 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	Sitio Cerrado	Sitio Cerrado
21	22	23	24	25
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 dados 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 (plato principal) Frutas mixtas Leche Aderezo para ensaladas
28	29	30		
Pollo marroquí con limón Habichuelas Lentejas y garbanzos Sopa Pilaf de arroz integral Frutas mixtas Leche	Trocitos de carne de res con salsa Puré de papas cremoso con ajo Zanahorias Ensalada de espinacas Pan de trigo integral Compota de manzana Leche Aderezo italiano para ensaladas	Papa al estilo mediterráneo Filete de abadejo Coliflor Sopa cremosa de brócoli Pilaf de arroz integral Mandarinas Leche	 	

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.