



# 30th Street Senior Center

# Abril 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Pollo con hierbas Carne asada Puré de papas cremoso con ajo Coles de Bruselas Pan de trigo integral Banana fresca Leche Margarina	Pollo crujiente al horno Brócoli Papas con queso parmesano Panecillo de trigo integral Naranja fresca Leche Margarina	Salteado de cerdo Guisantes con pimientos rojos Ensalada de zanahoria y pepino Arroz integral con cilantro Manzana fresca Leche	Filete de tilapia a la Veracruzana Mezcla de vegetales variados Arroz integral Naranja fresca Leche
7	8	9	10	11
Pollo con salsa teriyaki  Brócoli Sopa de zanahorias Fideos integrales con ajo Pera fresca Leche	Estofado de res con champiñones  Mezcla de vegetales variados Fideos integrales Naranja fresca Leche	Muslo de pollo con tomatillo  Frijoles pintos Sopa de choclo y crema Arroz integral Naranja fresca Leche	Albóndigas de pavo con  Salsa marinara Coles de Bruselas Pasta Penne integral Pera fresca Leche	Pescado 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 Naranja fresca Leche	Filete de tilapia con salsa de eneldo  Habichuelas con Pimientos dulces Pilaf de arroz integral Pera fresca Leche	Pollo a la BBQ con mango  Mezcla de vegetales variados Sopa de vegetales y cebada Arroz integral Naranja fresca Leche	Cerdo con hierba de limón  Mezcla de vegetales variados Ensalada mixta Arroz integral Naranja fresca Leche Aderezo para ensaladas	Sitio Cerrado
21	22	23	24	25
Lima y cilantro Filete de tilapia Choclo con pimientos dulces Sopa de vegetales de California Arroz integral Pera fresca Leche	Pasta Tortellini con pesto y Frijoles cannellini Mezcla de vegetales variados Pan de trigo integral Naranja fresca Leche Margarina	Pollo con salsa mole Granos enteros de choclo Sopa de col rizada Arroz integral con hierbas Naranja fresca 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) Naranja fresca Leche Aderezo para ensaladas
28	29	30		
Pescado con salsa Alfredo y albahaca Mezcla de vegetales de Capri Sopa de frijoles cannellini Pasta orzo Naranja fresca Leche	Pechuga de pavo con salsa  Puré de papas pisadas Habichuelas con choclo Panecillo de trigo integral Bocadillos de piña Leche Margarina	Carnitas de cerdo con salsa verde  Frijoles pintos Sopa de vegetales Arroz integral a la española Jugo 100% de naranja 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.