



on LOK[®]
where seniors embrace life

30th Street Senior Center

MAYO 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Carne de Res c/ Brócoli y Edamame Zanahorias y Habas Ensalada de Espinacas Arroz Integral Naranja Fresca Leche Aderezo Ranch	Pollo Marsala Vegetales Italianos Mixtos Pasta Penne Integral Naranja Fresca Leche
5	6	7	8	9
Carne de Cerdo c/ Salsa de Estragón Vegetales Campestres Mixtos Sopa de Col Rizada Pasta Integral Sazonada Naranja Fresca Leche	Asado de Carne de Res c Hierbas Papas Majadas al Ajillo Coles de Bruselas Pan Integral Guineo Fresco Leche Margarina	Pescado Tilapia con y Salsa de Alcaparras Vegetales Mixtos Sopa de Frijoles Negros Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Salteado de Carne de Cerdo Guisantes con Pimientos Rojos Ensalada de Zanahoria y Pepino Arroz Integral con Cilantro Manzana Fresca Leche	Pollo Frito al Horno Papas Parmesanadas Brócoli Panecillo Integral Naranja Fresca Leche Margarina
12	13	14	15	16
Pollo Teriyaki Brócoli Sopa de Zanahoria Fideos Integrales con Ajo Pera Fresca Leche	Carne de Res Estofada con Setas Vegetales Mixtos Fideos Integrales Naranja Fresca Leche	Muslo de Pollo al Tomatillo Frijoles Pintos Sopa de Maíz Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Pescado Tilapia con Limón Salsa de Hierbas Vegetales Mixtos de California Pasta Orzo Guineo Fresco Leche	Albóndigas de Pavo con Salsa Marinara Coles de Bruselas Pasta Penne Integral Pera Fresca Leche
19	20	21	22	23
Carne de Res Pimienta y Jengibre Zanahorias Sopa de Lentejas Fideos Integrales con Ajo Naranja Fresca Leche	Pescado Tilapia con Salsa de Eneldo Habichuelas Tiernas con Pimientos Rojos Arroz Integral Pilaf Pera Fresca Leche	Pollo a la Barbacoa con Mango Vegetales Mixtos Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Carne de Cerdo al Limoncillo Vegetales Mixtos Ensalada Verde Arroz Integral Naranja Fresca Leche Aderezo	Frijoles Rojos Vegetales Mixtos de California Arroz Integral Cajún Trozos de Piña Leche
26	27	28	29	30
Cerrado por Día de la Recordación	Pasta Tortellini de Pesto con Frijoles Cannellini Vegetales Mixtos Pan Integral Naranja Fresca Leche Margarina	Mole de Pollo Maíz en Grano Sopa de Col Rizada Arroz Integral con Hierbas Naranja Fresca Leche	Ropa Vieja de Carne de Res Guisantes y Zanahorias Arroz Integral con Cilantro Frutas Mixtas Leche	Arroz Frito Integral con Pollo Vegetales Mixtos de California Ensalada Verde Arroz Integral (en el plato principal) Naranja Fresca Leche Aderezo

Este programa está parcialmente financiado por la Ciudad y el Condado de SF Departamento de Discapacidad y Servicios de Envejecimiento y está disponible para personas de 60 años o más.

