



30th Street Senior Center

JUNIO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Pollo al Limón Marroquí Habichuelas Tiernas Sopa de Garbanzos y Lentejas Arroz Integral Pilaf Naranja Fresca Leche	3 Puntas de Ternera con Salsa "Gravy" Papas al Ajillo Majadas Zanahorias Ensalada de Espinaca Pan Integral Pera Fresca Leche Aderezo de Ensalada Italiano	4 Papa Mediterránea Abadejo en Costra Coliflor Sopa de Crema de Brócoli Arroz Integral Pilaf Manzana Fresca Leche	5 Frittata de Vegetales Succotash Vegetales Mixtos (en el Plato Principal) Pan Integral (2) Guineo Fresco Leche Mermelada	6 Carne de Res Asada Papas en Cubitos Vegetales Mixtos Tortilla Integral Naranja Fresca Leche
9 Pescado Alfredo a la Albahaca Vegetales Mixtos Capri Sopa de Habichuelas Cannellini Pasta Orzo Naranja Fresca Leche	10 Pechuga de Pavo con Gravy Papas Majadas Habichuelas Tiernas con Maíz Panecillo Integral Piña en Trozos Leche Margarina	11 Carnitas de Cerdo Salsa Verde Habichuelas Pintas Sopa de Vegetales Arroz Integral Español Jugo de Naranja 100% Natural Leche	12 Brócoli con Edamame Zanahorias y Habas Ensalada de Espinaca Arroz Integral Naranja Fresca Leche Aderezo Ranch	13 Pollo Marsala Vegetales Mixtos Italianos Pasta Penne Integral Naranja Fresca Leche
16 Cerdo con Salsa de Estragón Vegetales Mixtos Campestres Sopa de Col Pasta Integral Sazonada Naranja Fresca Leche	17 Carne de Res Asada Glaseada con Hierbas Papas al Ajillo Majadas Coles de Bruselas Pan Integral Guineo Fresco Leche Margarina	18 Tilapia Vera Cruz Vegetales Mixtos Arroz Integral Naranja Fresca Leche	19 Cerrado debido a Juneteenth	20 Pollo Frito al Horno Papas Parmesanas Brócoli Panecillo Integral Naranja Fresca Leche Margarina
23 Pollo Teriyaki Brócoli Sopa de Zanahorias Fideos de Pasta Integral al Ajillo Pera Fresca Leche	24 Carne de Res Braseada con Setas Vegetales Mixtos Fideos de Pasta Integral Naranja Fresca Leche	25 Muslo de Pollo con Tomatillo Habichuelas Pintas Sopa de Maíz Arroz Integral Naranja Fresca Leche	26 Tilapia con Salsa de Limón y Hierbas Vegetales Mixtos California Pasta Orzo Guineo Fresco Leche	27 Albóndigas de Pavo con Salsa Marinara Coles de Bruselas Pasta Penne Integral Pera Fresca Leche
30 Carne de Res con Jengibre y Pimientos Zanahorias Sopa de Lentejas Fideos de Pasta Integral Naranja Fresca Leche				

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.