



on LOK[®]
where seniors embrace life

30th Street Senior Center

JUNIO 2025

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

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.