



30th Street Senior Center

Agosto 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				Albóndigas de Pavo con Salsa Marinara Coles de Bruselas Pasta Penne Integral Cóctel de Frutas Leche
4	5	6	7	8
Carne de Res a la Pimienta y Jengibre Zanahorias Sopa de Lentejas Fideos Integrales con Ajo Frutas Mixtas Leche	Pescado Tilapia con Salsa de Eneldo Habichuelas Tiernas con Pimientos Rojos Arroz Integral Pilaf Guineo Fresco Leche	Pollo a la BBQ con Mango Mezcla de Vegetales Variados Sopa de Vegetales y Cebada Arroz Integral Mandarinas Leche	Carne de Cerdo al Limoncillo Vegetales Mixtos Ensalada Verde Arroz Integral Peras en Dados Leche Aderezo Italiano	Frijoles Rojos Vegetales Mixtos de California Arroz Integral Cajún Frutas Mixtas Leche
11	12	13	14	15
Filete de Tilapia con Lima y Cilantro Choclo con Pimientos Dulces Sopa de Vegetales de California Arroz Integral Fruta Tropical Leche	Pasta Tortellini de Pesto con Frijoles Cannellini Zanahorias Vegetales Mixtos Pan Integral Naranjas Mandarinas Leche Margarina	Mole de Pollo Maíz en Grano Sopa de Col Rizada Arroz Integral con Hierbas Peras en Dados 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) Frutas Mixtas Leche Aderezo
18	19	20	21	22
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
25	26	27	28	29
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 Sopa de Vegetales	Carnitas de Cerdo con Salsa Verde Habichuelas Pintas 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

