



30th Street Senior Center Septiembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Sitio Cerradp	Comida del Día del Trabajo Hamburguesa Lechuga y Tomate Tater Tots Zanahorias Mandarinas Pan de Hamburguesa Integral Leche, Galletas De Higo Ketchup y Mostaza	Pescado Tilapia Vera Cruz Vegetales Mixtos Sopa de Frijoles Negros Arroz Integral Puré de Manzana Leche	Salteado de Carne de Cerdo Guisantes con Pimientos Rojos Ensalada de Zanahoria y Pepino Arroz Integral con Cilantro Trozos de Piña Leche	Pollo Frito al Horno Papas Parmesanas Brócoli Panecillo Integral Peras en Dados Leche Margarina
8	9	10	11	12
Pollo Teriyaki Brócoli Sopa de Zanahoria Fideos Integrales con Ajo Frutas Mixtas Leche	Carne de Res Estofada con Setas Vegetales Mixtos Fideos Integrales Naranjas Mandarinas Leche	Muslo de Pollo al Tomatillo Frijoles Pintos Sopa de Maíz Arroz Integral Frutas Mixtas Leche	Pescado Tilapia con Salsa de Limón y Hierbas Vegetales Mixtos de California Pasta Orzo Guineo Fresco Leche	Comida del Mes de la Herencia Hispana Mole De Pollo Frijoles Pintos Maíz Mexicano Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Pudín de Chocolate Mexicano
15	16	17	18	19
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
22	23	24	25	26
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 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
29	30			
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	SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services TRIO Community Meals an elior company		

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.

