



30th Street Senior Center

Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		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
6	7	8	9	10
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
13	14	15	16	17
Carne de Cerdo con Salsa de Estragón Vegetales Campestres Mixtos Sopa de Col Rizada Pasta Integral Sazonada Peras en Dados Leche	Asado de Carne de Res Glaseado con Hierbas Papas Majadas al Ajillo Coles de Bruselas Pan Integral Cóctel de Frutas Leche Margarina	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
20	21	22	23	24
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	Albóndigas de Pavo con Salsa Marinara Coles de Bruselas Pasta Penne Integral Cóctel de Frutas Leche
27	28	29	30	31
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	Frijoles Rojos Vegetales Mixtos de California Sopa de Verduras con Cebada Arroz Integral Cajún Frutas Mixtas Leche	Carne de Cerdo al Limoncillo Vegetales Mixtos Ensalada Verde Arroz Integral Peras en Dados Leche Aderezo Italiano	Pollo a la BBQ con Mango Mezcla de Vegetales Variados Sopa de Vegetales y Cebada Arroz Integral Mandarinas Leche Galleta de Halloween