



30th Street Senior Center

Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
 SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services	 TRIO Community Meals an elior company	Papa Mediterránea Abadejo en Costra Coliflor Sopa de Crema de Brócoli Arroz Integral Pilaf Manzana Fresca Leche	Frittata de Vegetales Succotash Vegetales Mixtos (en el Plato Principal) Pan Integral (2) Guineo Fresco Leche Mermelada	Carne de Res Asada Papas en Cubitos Vegetales Mixtos Tortilla Integral Naranja Fresca Leche
6	7	8	9	10
Pescado Alfredo a la Albahaca Vegetales Mixtos Capri Sopa de Habichuelas Cannellini Pasta Orzo Naranja Fresca Leche	Pechuga de Pavo con Gravy Papas Majadas Habichuelas Tiernas con Maíz Panecillo Integral Piña en Trozos Leche Margarina	Carnitas de Cerdo Salsa Verde Habichuelas Pintas Sopa de Vegetales Arroz Integral Español Jugo de Naranja 100% Natural Leche	Brócoli con Edamame Zanahorias y Habas Ensalada de Espinaca Arroz Integral Naranja Fresca Leche Aderezo Ranch	Pollo Marsala Vegetales Mixtos Italianos Pasta Penne Integral Naranja Fresca Leche
13	14	15	16	17
Cerdo con Salsa de Estragón Vegetales Mixtos Campestres Sopa de Col Pasta Integral Sazonada Naranja Fresca Leche	Carne de Res Asada Glaseada con Hierbas Papas al Ajillo Majadas Coles de Bruselas Pan Integral Guineo Fresco Leche Margarina	Tilapia Vera Cruz Vegetales Mixtos Arroz Integral Naranja Fresca 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 Naranja Fresca Leche Margarina
20	21	22	23	24
Pollo Teriyaki Brócoli Sopa de Zanahorias Fideos de Pasta Integral al Ajillo Pera Fresca Leche	Carne de Res Braseada con Setas Vegetales Mixtos Fideos de Pasta Integral Naranja Fresca Leche	Muslo de Pollo con Tomatillo Habichuelas Pintas Sopa de Maíz Arroz Integral Naranja Fresca 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 Pera Fresca Leche
27	28	29	30	31
Carne de Res a la Pimienta y Jengibre Zanahorias Sopa de Lentejas Fideos Integrales con Ajo Naranja Fresca Leche	Pescado Tilapia con Salsa de Eneldo Habichuelas Tiernas con Pimientos Rojos Arroz Integral Pilaf Pera Fresca Leche	Frijoles Rojos Vegetales Mixtos de California Sopa de Verduras con Cebada Arroz Integral Cajún Trozos de Piña Leche	Carne de Cerdo al Limoncillo Vegetales Mixtos Ensalada Verde Arroz Integral Naranja Fresca Leche Aderezo	Pollo a la Barbacoa con Mango Vegetales Mixtos Arroz Integral Naranja Fresca Leche Galleta de Halloween