





**on LOK**<sup>®</sup>  
where seniors embrace life

# 30th Street Senior Center

# Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
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
8	9	10	11	12
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
15	16	17	18	19
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
22	23	24	25	26
Pollo al Limón Marroquí Habichuelas Tiernas Sopa de Garbanzos y Lentejas Arroz Integral Pilaf Frutas Mixtas Leche	Comida Navideña Jamón Glaseado Batata Brócoli con Pimientos Rojos Pan Integral Fruta Fresca Leche Margarina Galleta de Avena con Pasas	Cerrado	Cerrado por Navidad	Carne de Res Asada Papas en Cubitos Vegetales Mixtos Tortilla Integral Frutas Mixtas Leche
29	30	31		
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	 <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY <b>Department of Disability and Aging Services</b></p>  <p><b>TRIO</b> Community Meals an elior company</p>	

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.