



30th Street Senior Center



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY  
Department of Disability  
and Aging Services



**MAYO 2026**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				Pescado Tilapia con Salsa de Limón Vegetales Mixtos Californianos *Pasta Orzo Guineo Fresco Leche
4	5	6	7	8
Carne de Res con Pimienta y Jengibre Zanahorias Sopa de Lentejas Fideos Integrales al Ajillo Naranjas Mandarinas Leche	Tilapia Criolla Vegetales Mixtos Coles de Bruselas *Arroz Blanco con Especies Peras en Trozos Leche	Pollo al Mango BBQ Vegetales Mixtos Sopa de Vegetales y Cebada Arroz Integral Naranjas Mandarinas Leche	Carne de Cerdo Adobado Frijoles Negros Vegetales Mixtos Fiesta Tortilla Integral Puré de Manzana Leche	Tofu al Curry Vegetales Mixtos Japoneses Arroz Integral Guineo Fresco Leche
11	12	13	14	15
Tilapia con Cilantro y Lima Maíz con Pimientos Morrones Sopa de Vegetales Californianos Arroz Integral Puré de Manzana Leche	Albóndigas Vegetarianas de Kofta Vegetales Mixtos Habas Pan Integral Naranja Fresca Leche Margarina	Mole de Pollo Maíz en Grano Entero Sopa de Col Rizada Arroz Integral Sazonado Trocitos de Piña Leche	Ropa Vieja Guisantes y Zanahorias Arroz Integral con Cilantro Frutas Mixtas Leche	Chow Mein de Pollo Vegetales Mixtos Californianos Ensalada Verde con Aderezo Fideos Integrales con Sésamo Peras en Trozos Leche
18	19	20	21	22
Pollo Marroquí al Limón Habichuelas Tiernas Lentejas y Garbanzos Sopa de Frijoles Arroz Integral Pilaf Naranjas Mandarinas Leche	Trocitos de Carne de Res con "Gravy" Papas Majadas con Ajo Zanahorias Pan Integral Peras en Trozos Leche Jalea	Papa Mediterránea Abadejo con Costra Coliflor Sopa de Crema de Brócoli Arroz Integral Pilaf Puré de Manzana Leche	Carne de Cerdo al Pastor Cebolla y Cilantro Frijoles Negros Tortilla Integral Naranjas Mandarinas y Trocitos de Piña Leche	Carne de Res Asada Vegetales Mixtos Papas en Trozos Tortilla Integral Naranjas Mandarinas Leche
25	26	27	28	29
Sitio Cerrado	Pechuga de Pavo con "Gravy" Papas Majadas Habichuelas Tiernas con Maíz Panecillo Integral Puré de Manzana Leche Margarina	Carnitas de Carne de Cerdo con Salsa Verde Frijoles Pintos Sopa de Vegetales Arroz Integral español Jugo de Naranja 100% Leche	Salteado de Carne de Res y Brócoli Zanahorias y Habas Arroz Integral Puré de Manzana Leche	Pollo Provenzal Papas en Rodajas Vegetales Mixtos Californianos Panecillo Integral Guineo Fresco Leche

Este programa está financiado en parte por el Departamento de Servicios para Personas con Discapacidad y Adultos Mayores de la Ciudad y el Condado de San Francisco y está disponible para personas de 60 años o más.

Podrían contener o entrar en contacto con frutos secos, sésamo, nueces, soja, huevos, leche, pescado, mariscos, trigo y productos que contienen gluten. A pesar de tomar precauciones, la contaminación cruzada podría ocurrir. No podemos garantizar

Frutas tropicales = piña, papaya, guayaba Frutas mixtas = melocotón, pera, mandarina Cóctel de frutas = melocotón, pera, uvas, piña, cerezas \*No integral