



30th Street Senior Center



JUNIO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Lomo de Cerdo Piccata Vegetales Mixtos Campestres Sopa de Col Rizada Pasta Penne Integral Sazonada Naranja Fresca Leche	Cazuela de Pizzera de Carne de Res Zanahorias con Perejil Brócoli con Pimientos Morrones Pan Integral Manzana Fresca Leche Margarina, Parmesano	Abadejo Vera Cruz Vegetales Mixtos Sopa de Frijoles Negros Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Salteado de Carne de Cerdo Habichuelas Tiernas con Pimientos Morrones Ensalada de Zanahoria y Pepinillo Arroz Integral con Cilantro Manzana Fresca Leche	Pollo Tandoori Lentejas al Curry Naan al Ajillo Mini Naranjas Mandarinas Leche
8	9	10	11	12
Pollo Teriyaki Brócoli Sopa de Zanahorias Fideos Integrales al Ajillo Pera Fresca Leche	Carne de Res Estofada con Setas Vegetales Mixtos Espaguetis Integrales Naranja Fresca Leche	Muslo de Pollo con Tomatillo Frijoles Pintos Sopa de Maiz Cremosa Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Jamón de Pavo y Habichuelas Blancas Brócoli Arroz Integral con Perejil Manzana Fresca Leche	Pescado Tilapia con Salsa de Limón Vegetales Mixtos Californianos Pasta Orzo Guineo Fresco Leche
15	16	17	18	19
Carne de Res con Pimienta y Jengibre Zanahorias Sopa de Lentejas Fideos Integrales al Ajillo Naranja Fresca Leche	Tilapia Criolla Vegetales Mixtos Coles de Bruselas Arroz Especiado Pera Fresca Leche	Pollo al Mango BBQ Vegetales Mixtos Sopa de Vegetales y Cebada Arroz Integral Naranja Fresca Leche	Carne de Cerdo Adobado Frijoles Negros Vegetales Mixtos Fiesta Tortilla Integral Manzana Fresca Leche	Sitio Cerrado
22	23	24	25	26
Tilapia con Cilantro y Lima Arroz Integral Maiz con Pimientos Sopa de Vegetales Californianos Manzana Fresca Leche	Albóndigas Vegetarianas de Kofta Vegetales Mixtos Habas Pan Integral Naranja Fresca Leche Margarina	Mole de Pollo Maiz 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 Pera Fresca Leche
29	30			
Pollo Marroquí al Limón Habichuelas Tiernas Lentejas y Garbanzos Sopa de Frijoles Arroz Integral Pilaf Naranja Fresca Leche	Trocitos de Carne de Res con "Gravy" Papas Majadas con Ajo Zanahorias Pan Integral Pera Fresca Leche Jalea			

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.

Las comidas preparadas en esta cocina 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.

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