

 ON LOK <small>where seniors embrace life</small>		30th Street Senior Center		 SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services		 TRIO Community Meals		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 Naranjas Mandarinas Leche		Cazuela de Pizza de Carne de Res Zanahorias con Perejil Brócoli con Pimientos Morrones Pan Integral Puré de Manzana Leche Margarina, Parmesano		Abadejo Vera Cruz Vegetales Mixtos Sopa de Frijoles Negros Arroz Integral Naranjas Mandarinas Leche		Salteado de Carne de Cerdo Habichuelas Tiernas con Pimientos Morrones Ensalada de Zanahoria y Pepinillo Arroz Integral con Cilantro Puré de Manzana 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 Peras en Trozos Leche		Carne de Res Estofada con Setas Vegetales Mixtos Espaguetis Integrales Naranjas Mandarinas Leche		Muslo de Pollo con Tomatillo Frijoles Pintos Sopa de Maíz Cremosa Arroz Integral Naranjas Mandarinas Leche		Jamón de Pavo y Habichuelas Blancas Brócoli Arroz Integral con Perejil Puré de Manzana 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 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		Sitio Cerrado	
22		23		24		25		26	
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	
29		30							
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							

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