



30th Street Senior Center

JULIO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Papa Mediterránea Abadejo en Costra Coliflor Sopa de Crema de Brócoli Arroz Integral Pilaf Puré de Manzana Leche	Comida del Día de la Independencia "Hot Dog" de Pavo con Chili Papas en Cubitos Frutas Mixtas Pan Integral de "Hot Dog" Leche Galleta de Azúcar Ketchup	Cerrado debido al Día de la Independencia
6	7	8	9	10
Tilapia con Pesto Vegetales Mixtos Capri Sopa de Crema de Tomate *Pasta Orzo Naranjas Mandarinas Leche	Pechuga de Pavo con Gravy Papas Majadas Habichuelas Tiernas con Maíz Panecillo Integral Puré de Manzana Leche Margarina	Carnitas de Cerdo con Salsa Verde Habichuelas Pintas Sopa de Vegetales Arroz Integral Español Jugo de Naranja 100% Natural Leche	Alteado de Carne de Res con Brócoli Zanahorias y Habas Arroz Integral Puré de Manzana Leche	Pollo Provençal Papas Estilo "Wedge" Vegetales Mixtos Californianos Panecillo Integral Guineo Fresco Leche Margarina
13	14	15	16	17
Lomo de Cerdo Piccata Vegetales Mixtos Campestres Sopa de Col Pasta Penne Integral Sazonada* Naranjas Mandarinas Leche	Cazuela de Pizza con Carne de Res Zanahorias con Perejil Brócoli y Pimientos Rojos Pan Integral Puré de Manzana Leche Margarina, Queso Parmesano	Tilapia Vera Cruz Vegetales Mixtos Sopa de Frijoles Negros Arroz Integral Naranjas Mandarinas Leche	Salteado de Cerdo Guisantes Verdes con Pimientos Rojos Ensalada de Zanahorias y Pepinillos Arroz Integral con Cilantro Puré de Manzana Leche	Pollo Tandoori Lentejas al Curry *Naan de Ajo Mini Naranjas Mandarinas Leche
20	21	22	23	24
Pollo Teriyaki Brócoli Sopa de Zanahorias Fideos de Pasta Integral Peras en Cubitos Leche	Carne de Res Braseada con Setas Vegetales Mixtos Espaguetis Integrales Naranjas Mandarinas Leche	Muslo de Pollo con Tomatillo Habichuelas Pintas Sopa de Maíz Arroz Integral Naranjas Mandarinas Leche	Jamón de Pavo y Habichuelas Blancas Brócoli Arroz Integral con Perejil Puré de Manzana Leche	Tilapia con Salsa de Limón y Hierbas Vegetales Mixtos Californianos *Pasta Orzo Guineo Fresco Leche
27	28	29	30	31
Carne de Res con Jengibre y Pimientos Zanahorias Sopa de Lentejas Fideos de Pasta Integral Naranjas Mandarinas Leche	Tilapia a la Criolla Vegetales Mixtos Coles de Bruselas *Arroz Blanco Especiado Peras en Cubitos Leche	Muslos de Pollo a la BBQ con Mangó Vegetales Mixtos Sopa de Vegetales y Cebada Arroz Integral Naranjas Mandarinas Leche	Carne de Cerdo Adobada Frijoles Negros Vegetales Mixtos Fiesta Tortilla Integral Puré de Manzana Leche	Tofu al Curry Vegetales Mixtos Japoneses Arroz Integral Guineo Fresco Leche