



on LOK[®]
where seniors embrace life

30th Street Senior Center

AGOSTO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Tilapia con Cilantro y Lima Maíz con Pimientos Morrones Sopa de Vegetales Californianos Arroz Integral Puré de Manzana Leche	Bondijas Vegetarianas de Koriander Vegetales Mixtos Habas Pan Integral Naranjas Mandarinas 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
10	11	12	13	14
Pollo Marroquí al Limón Habichuelas Tiernas Lentejas y Garbanzos Sopa de Frijoles Arroz Integral Pilaf Naranjas Mandarinas Leche	Croquetes 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
17	18	19	20	21
Tilapia con Salsa 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 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 Margarina
24	25	26	27	28
Lomo de Cerdo Piccata Vegetales Mixtos Campestres Sopa de Col Rizada Pasta Penne Integral Sazonada Naranjas Mandarinas Leche	Ensalada 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
31				
Pollo Teriyaki Brócoli Sopa de Zanahorias Fideos Integrales al Ajillo Peras en Trozos Leche	 SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services 			