



30th Street Senior Center **OCTUBRE 2026**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
 			Ropa Vieja Guisantes Verdes v Zanahorias Arroz Integral con Cilantro Frutas Mixtas Leche	Pollo Tahitiano Vegetales Mixtos Californianos Ensalada Verde con Aderezo Fideos de Pasta Integral con Sésamo Peras en Cubitos Leche
5	6	7	8	
Pollo al Limón Marroquí Habichuelas Tiernas Garbanzos v Lenteias Sopa de Habichuelas Arroz Integral Pilaf Naranias Mandarinas Leche	Puntas de Ternera con Salsa "Gravv" Papas Quesosas con Cebollino Pan Integral Zanahorias Pan Integral Guineo Fresco Leche	Papa Mediterránea Abadejo en Costra Coliflor Sopa de Crema de Brócoli Arroz Integral Pilaf Puré de Manzana Leche	Carne de Cerdo al Pastor con Cebollas v Cilantro *Arroz Blanco Especiado Frijoles Negros Tortilla Integral Naranias Mandarinas Leche	Carne de Res Asada Vegetales Mixtos Papas en Cubitos Tortilla Integral Naranias Mandarinas Leche
12	13	14	15	16
Tilapia con Cúrcuma Vegetales Mixtos Capri Sopa de Crema de Tomate *Pasta Orzo Naranias Mandarinas Leche	Pollo al Horno con "Gravv" Papas Maiadas Habichuelas Tiernas con Maíz Pan Integral Puré de Manzana Leche Margarina	Carnitas de Cerdo con Salsa Verde Habichuelas Pintas Sopa de Vegetales Arroz Integral Español Puré de Manzana Leche	Salteado de Carne de Res con Brócoli Zanahorias y Habas Arroz Integral Puré de Manzana Leche	Pollo Provencal Papas Estilo "Wedae" Vegetales Mixtos Californianos Panecillo Integral Guineo Fresco Leche
19	20	21	22	23
Lomo de Cerdo Piccata Vegetales Mixtos Campestres Sopa de Col Pasta Penne Integral Sazonada Naranias Mandarinas Leche	Cazuela de Pizza con Carne de Res Zanahorias con Perejil Brócoli v Pimientos Rojos Pan Integral Puré de Manzana Leche	Hamburguesa de Salmón con Salsa de Limón v Romero Vegetales Mixtos Sopa de Frijoles Negros Arroz Integral Naranias Mandarinas Leche	Salteado de Tofu Guisantes Verdes con Pimientos Rojos Ensalada de Zanahorias y Pepinillos Arroz Integral con Cilantro Puré de Manzana Leche	Pollo Tandoori Lenteias al Curry Coliflor *Naan de Ajo Mini Puré de Manzana Leche
26	27	28	29	30
Pollo Teriyaki Brócoli Sopa Cremosa de Pimiento Rojo Fideos de Pasta Integral al Ajillo Guineo Fresco Leche	Carne de Res Asada Glaseada con Hierbas Habichuelas Tiernas al Limón con Ajo Espaquetis Integrales Naranias Mandarinas Leche	Muslo de Pollo con Tomatillo Frijoles Negros Sopa de Maíz Arroz Integral Naranias Mandarinas Leche	Carne Guisada Brócoli Arroz de Cebada Frutas Tropicales Leche	Tilapia con Salsa de Limón y Hierbas Coles de Bruselas *Pasta Orzo Guineo Fresco Leche