



| MONDAY   | TUESDAY  | WEDNESDAY   | THURSDAY  | FRIDAY   | SATURDAY  |
|--|--|---|---|--|---|
| <b>CLOSED FOR CESAR CHAVEZ DAY</b> <sup>1</sup>  | <b>Meatballs w/ Marinara Sauce</b> <sup>2</sup><br>Steamed Zucchini<br>Mixed Greens & Tomato Salad<br>Brown Rice<br>Melon Slices                                     | <b>Pork in Green Sauce</b> <sup>3</sup><br>Black Beans<br>Brown Rice<br>Orange  | <b>Chicken Soup</b> <sup>4</sup><br>(Chicken with Carrot, Potatoes)<br>Corn Tortillas (2)<br>Peach Slices   | <b>Veggie Casserole</b> <sup>5</sup><br>Zucchini, Carrot, Olive, Tortilla, Spinach, Cheese<br>Mixed Green/Beet Salad<br>Tropical Fruit Cup | <b>Picadillo</b> <sup>6</sup><br>Ground Beef<br>Green Beans, Carrots, and Potatoes<br>Black Beans<br>Brown Rice<br>Tropical Fruit Cup |
| <b>Grilled Fish with Garlic &amp; Spices</b> <sup>8</sup><br>Pickled Cabbage<br>Yams<br>Orange   | <b>Beef Tostadas</b> <sup>9</sup><br>Beef, Lettuce, Tomatoes and Cheese<br>Pinto Beans with Corn Tortillas (2)<br>Fresh Mixed Berry Cup                              | <b>Chicken Stew</b> <sup>10</sup><br>(Chicken, Peas, Carrot, Potatoes)<br>Brown Rice<br>Apple Slices with light Agave Sauce | <b>Pasta and Sausage w/ Pesto Sauce</b> <sup>11</sup><br>Mixed Green and Tomato Salad w/ Vinaigrette<br>Strawberry Jello  | <b>Meatloaf</b> <sup>12</sup><br>Steamed Green Beans, and Roasted Potatoes<br>WW Bread<br>Pear   | <b>Pork Loin</b> <sup>13</sup><br>Roasted Brussel Sprouts<br>Rice Pilaf<br>WW Roll<br>Apple Sauce                                     |
| <b>WW Spaghetti with Beef Meat and Marinara Sauce</b> <sup>15</sup><br>Steamed Broccoli<br>Grated Beets and Carrots<br>Balsamic Vinaigrette Dressing Salad<br>Banana | <b>Cauliflower &amp; Bell Pepper Frittata</b> <sup>16</sup><br>(Green/Red Bell Peppers)<br>Bechamel Sauce<br>Beet Salad (beets and romaine)<br>Peach Cup<br>WW Bread | <b>Meatloaf</b> <sup>17</sup><br>Steamed Green Beans, and Roasted Potatoes<br>WW Bread<br>Lemon Jello                       | <b>Grilled Fish with Garlic &amp; Spices</b> <sup>18</sup><br>Pickled Cabbage<br>Brown Rice<br>Tropical Fruit Cup   | <b>Grilled Chicken with Gravy</b> <sup>19</sup><br>Roasted Potatoes<br>Creamed Corn<br>WW Bread<br>Pear                                    | <b>Pork in Green Sauce</b> <sup>20</sup><br>Black Beans<br>Brown Rice<br>Orange   |
| <b>Beef Tacos</b> <sup>22</sup><br>Beef, Lettuce, Tomatoes and Cheese<br>Pinto Beans with Corn Tortillas (2)<br>Orange   | <b>Chicken Paella</b> <sup>23</sup><br>(Chicken with Sausage, Tomatoes, Peas with Rice and Saffron)<br>Roasted Brussels Sprouts<br>Peach Slices                      | <b>Tuna Salad Sandwich</b> <sup>24</sup><br>Lentil Soup<br>WW bread (2)<br>Lemon Jello                                      | <b>Cauliflower &amp; Bell Pepper Frittata</b> <sup>25</sup><br>(Green/Red Bell Peppers)<br>Bechamel Sauce<br>Beet Salad (beets and romaine)<br>Tropical Fruit Cup<br>WW Bread | <b>Mexican Casserole</b> <sup>26</sup><br>Ground Beef, Tortillas, Corn and Cheese<br>Black Beans<br>Pico de Gallo<br>Orange                | <b>Pasta and Sausage w/ Pesto Sauce</b> <sup>27</sup><br>Mixed Green and Tomato Salad w/ Vinaigrette<br>Strawberry Jello              |
| <b>Meatballs w/ Stroganoff Sauce</b> <sup>29</sup><br>Meatballs in Brown Gravy<br>Rotini Pasta with Olive Oil and Parsley<br>Beet Romaine Salad<br>Banana            | <b>Pork Posole</b> <sup>30</sup><br>(Pork, Hominy, Tomatillo, Mild Red and Green Chile)<br>Cabbage, Radish, Onion<br>Tortillas (2)<br>Melon Cup                      |   |   |  |   |



❖ **CLSF menu items may contain major food allergens. Please check-in with staff regarding menu item components.**

❖ **Some food items may not be available and a substitution may need to be made.**

**This program serving the community is funded by the City of San Francisco's Department of Disability and Aging Services.**  
**For more information: 415-861-8758**



| LUNES  | MARTES  | MIERCOLES  | JUEVES  | VIERNES  | SABADO  |
|--|---|--|---|--|---|
| <b>CERRADO POR EL DIA DE CESAR CHÁVEZ</b> <sup>1</sup>   | <b>Albóndigas con Salsa Marinara</b> <sup>2</sup><br>Calabacín al vapor<br>Verduras mixtas &<br>Ensalada de tomate<br>Arroz integral<br>Rebanadas de Melón        | <b>Puerco con Salsa Verde</b> <sup>3</sup><br>Frijol Negro<br>Arroz integral<br>Naranja  | <b>Sopa de Pollo</b> <sup>4</sup><br>(Pollo,Zanahoria,papas y Repollo<br>Tortillas de Maíz (2)<br>Rodaja de Durazno   | <b>Cacerola Vegetariana</b> <sup>5</sup><br>Calabazas,Zanahoria,<br>Aceitunas,Espinaca y Queso<br>Ensalada con Remolacha<br>Taza de Fruta Tropical | <b>Picadillo</b> <sup>6</sup><br>Carne molida<br>Judías verdes,<br>zanahorias y patatas<br>Frijoles negros<br>Arroz Integral<br>Taza de Frutas Tropical |
| <b>Pescado Al Horno Con Ajo y especias</b> <sup>8</sup><br>Repollo en vinagre<br>Batatas<br>Naranja  | <b>Tostadas de Carne</b> <sup>9</sup><br>Carne De Res, Lechuga,<br>Tomate Y Queso<br>Frijoles Pintos con<br>Tortillas de Maíz (2)<br>Taza de bayas frescas mixtas | <b>Estofado de Pollo</b> <sup>10</sup><br>Pollo, Guisantes,<br>Zanahoria, Papa<br>Arroz Integral<br>Rodajas de manzana con salsa ligera de agave | <b>Pasta con Salchichas en Salsa Pesto</b> <sup>11</sup><br>Ensalada mixta,Tomate con Vinagreta<br>Gelatina de Fresa  | <b>Pastel de Carne</b> <sup>12</sup><br>Ejotes verdes al vapor y papas Rostizadas<br>Pan WW<br>Pera  | <b>Lomo De Puerco</b> <sup>13</sup><br>Coles de Bruselas<br>Asadas<br>Pilaf de Arroz<br>Rollo WW<br>pure de manzana                                     |
| <b>Espagueti con Carne de Res y Salsa Marinara</b> <sup>15</sup><br>Brócoli cocido al vapor<br>Ensalada de aderezo de vinagreta balsámica remolacha y zanahoria rallada<br>Platano | <b>Frittata de Coliflor</b> <sup>16</sup><br>(Chile dulce verdes/ rojos)<br>Salsa bechamel<br>Ensalada de remolacha (remolacha y lechuga)<br>Pan y Durazno        | <b>Pastel de Carne</b> <sup>17</sup><br>Ejotes verdes al vapor y papas Rostizadas<br>Pan WW<br>Gelatina de Limon                                 | <b>Pescado Al Horno Con Ajo y especias</b> <sup>18</sup><br>Repollo en vinagre<br>Arroz Integral<br>Taza de Fruta Tropical  | <b>Pollo al Horno con Salsa</b> <sup>19</sup><br>Papas Rostizadas<br>Crema de maíz<br>Pan WW<br>Pera   | <b>Puerco con Salsa Verde</b> <sup>20</sup><br>Frijol Negro<br>Arroz integral<br>Naranja  |
| <b>Tacos de Carne</b> <sup>22</sup><br>Carne De Res, Lechuga,<br>Tomate Y Queso<br>Frijoles Pintos con<br>Tortillas de Maíz (2)<br>Naranja   | <b>Paella de Pollo</b> <sup>23</sup><br>(Salchicha, guisantes, Zanahoria)<br>Arroz Sazonado<br>Brizuelas Rostizadas<br>Trozos de Durazno                          | <b>Sandwich de Ensalada de Tuna</b> <sup>24</sup><br>Sopa de Lentejas<br>Pan WW<br>Gelatina de Limon   | <b>Frittata de Coliflor</b> <sup>25</sup><br>(Chile dulce verdes/ rojos)<br>Salsa bechamel<br>Ensalada de remolacha (remolacha y lechuga)<br>Pan y Taza de Fruta Tropical | <b>Caserola Mexicana</b> <sup>26</sup><br>(Carne Molida,Tortilla Maiz, Queso )<br>Frijoles Negros<br>Pico de Gallo<br>Naranja                      | <b>Pasta con Salchichas en Salsa Pesto</b> <sup>27</sup><br>Ensalada mixta,Tomate con Vinagreta<br>Gelatina de Fresa                                    |
| <b>Albóndigas con Salsa Stroganoff</b> <sup>29</sup><br>Pasta Rotini<br>Ensalada de Remolacha y lechuga en Aderezo<br>Banana   | <b>Pozole de Puerco</b> <sup>30</sup><br>Puerco,Maíz,Chile rojo Y verde Suave<br>Repollo,Rábanos y Cebolla<br>Tortilla de Maiz (2)<br>Taza de Melon               |  |   |  |   |



❖ **El menú de CLSF puede contener alérgenos alimentarios. Por favor pregunta a un miembro del personal sobre los contenidos del menú.**

❖ **Algunos alimentos no serán disponibles y una sustitución será requerida.**  
Este programa que brinda servicio a la comunidad está financiado por el Departamento de Servicios para Discapacidad y Personas de la Tercera Edad de la ciudad de San Francisco Para más información : 415-861-8758