



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
WW Spaghetti w/Meat ² Marinara Sauce Steamed Broccoli Spinach & Orange Salad Orange Jello Cup	Tuna Sandwich ³ Sausage Chicken Lentil Soup WW Bread (2) Mandarin cup	Chicken Tortilla Soup ⁴ Chicken, Carrot and Zucchini Tortillas Chips and Cilantro Melon Cup	Pork in Green Sauce ⁵ Black Beans Brown Rice Orange	Grilled Fish Tostada ⁶ Corn, Tomato, Onions and Cilantro Relish Coleslaw Corn Tostada (2) Banana Pudding Cup	Grilled Chicken ⁷ Roasted Potatoes Corn WW Roll or Bread Pears
Pulled Pork ⁹ Roasted Potatoes and Carrots Quinoa with Peas and Carrots Applesauce Cup	Grilled Fish With Garlic & Spices ¹⁰ Sweet Potatoes Pickled Cabbage Tropical Fruit Cup	Beef Soup ¹¹ Beef, Carrots, Cabbage, Potatoes with Corn on the Cob Corn Tortilla (2) Melon Cup	Chicken Alfredo Pasta Bake ¹² Chicken and Parmesan Cheese Olive oil and Dried Basil Broccoli Lemon Jello	Zucchini & Bell Pepper Frittata ¹³ Bechamel Sauce Steamed Green Beans Beet and Romaine salad Peach Cup	Beef Tacos with Lettuce, Tomato and Cheese ¹⁴ Pinto Beans Corn Tortillas (2) Orange
Chicken Stew ¹⁶ Chicken, Peas, Carrot, Potatoes Brown Rice Mixed Green/Cucumber Salad Apple Slices w/Light agave Syrup	Pork in Green Sauce ¹⁷ Black Beans Brown Rice Orange	Meatloaf ¹⁸ Steamed Green Beans and Yellow Squash Mashed Potatoes WW Bread Lime Jello	Chicken Soup ¹⁹ Chicken, Carrot, Cabbage, Potatoes Corn Tortillas (2) Peach Cup	Grilled Fish With Garlic & Spices ²⁰ Sweet Potatoes Pickled Cabbage Tropical Fruit Cup	Picadillo ²¹ (Beef with mixed Vegetables) Brown Rice Beans Orange
Grilled Chicken ²³ Roasted Potatoes Corn WW Roll or Bread Pears	Meatball Soup ²⁴ Carrots, diced celery, yellow squash and tomato Corn Tortilla (2) Banana	Mexican Casserole ²⁵ Ground Beef, Corn, Cheese and Tortilla Pinto Beans, Pico de Gallo Lemon Jello Orange	Grilled Fish With Garlic & Spices ²⁶ Sweet Potatoes Pickled Cabbage Tropical Fruit Cup	Chicken Salad Sandwich ²⁷ Chicken, Celery, Parsley and Cranberry sauce Carrot & Zucchini Soup WW Bread (2) Raspberry Jello	Pork in Green Sauce ²⁸ Black Beans Brown Rice Orange
Spinach Souffle ³⁰ Cheese, Eggs, Spinach and Zucchini Lettuce & Three Beans Salad Peach 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.



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
Espagueti WW con salsa2 marinara Brócoli al vapor Ensalada de espinacas y naranja Copa de gelatina de naranja	Sándwich de atún 3 Sopa de salchicha, pollo y lentejas Pan WW (2) Copa de mandarina	Sopa de tortilla con pollo4 Pollo con zanahoria y calabacín Totopos de tortilla con cilantro Copa de melón	Puerco en salsa verde 5 Frijol Negro, Arroz integral Copa de Durazno	Tacos de Pescado al Horno6 Elote, Aderezo de Tomate, Cebolla y Cilantro, Ensalada de Col, Tortilla de Maíz (2), Plátano	Pollo al Horno 7 Papas rostizadas Maíz al vapor Pan de trigo Copa de Pera
Puerco Deshebrado 9 Patatas y zanahorias, asadas, Quinoa con guisantes y zanahorias Copa de puré de manzana	Pescado al Horno con 10 Ajo y Especias Camotes, Repollo encurtido, Copa de frutas tropicales	Sopa de Res 11 Papas, Repollo y Zanahoria con elote Tortilla de Maiz (2) Copa de Melon	Pasta Alfredo 12 con Pollo al horno Pollo, pasta rotini, queso parmesano, aceite de oliva, albahaca seca, Gelatina de Limon	Fritata de Calabaza 13 Chile rojo & verde dulce, Salsa bechamel, ejotes al vapor, ensalada de remolacha Taza de Durazno	Tacos de Carne 14 Carne de Res, Lechuga, tomate y queso. frijoles pintos. Tortillas de maíz (2) Naranja
Estofado de Pollo 16 Pollo, Guisantes, Zanahoria, Papa Arroz integral rodajas de manzana c/agave sin azucar	Puerco en salsa verde 17 Frijol Negro, Arroz integral Copa de Durazno	Pastel de Carne 18 Ejotes verdes al vapor y papas rostizadas Pan WW Gelatina de Naranja	Sopa de pollo 19 Zanahoria, Repollo, Papas Tortillas de maíz (2) Copa de Durazno	Pescado al Horno con 20 Ajo y Especias Camotes, Repollo encurtido, Copa de frutas tropicales	Picadillo 21 Carne Molida, Ejote verdes, zanahorias y patatas, Frijoles pintos, Arroz integral Naranja
Pollo al Horno 23 Papas rostizadas Maíz al vapor Pan de trigo Copa de Pera	Sopa de Albóndigas 24 Zanahorias, apio en cubos, calabacín y tomate tortillas de maíz (2) Banana	Cacerola Mexicana 25 Carne Molida, Elote, Queso, Tortilla, Frijol Pinto, Pico de gallo Taza de Pera	Pescado al Horno con 26 Ajo y Especias Camotes, Repollo encurtido, Copa de frutas tropicales	Sándwich de 27 ensalada de pollo salsa de arándanos sopa de zanahoria y calabacín pan integral (2) gelatina de frambuesa	Puerco en salsa verde 28 Frijol Negro, Arroz integral Copa de Durazno
Soufflé de espinacas 30 Queso, Huevos, Espinacas y Calabacín. Ensalada de lechuga y tres frijoles Copa de durazno					

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

****Algunos alimentos no estarán disponibles y una sustitución será requerida.****

Este Programa brinda servicios a la comunidad y está financiado por el Departamento de Servicios para Discapacidad y Personas de la tercera edad de la ciudad de San Francisco.