

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

Sabado

Preparado Diario con Ingredientes fresco:

- Aguas Frescas (Jugos hechos con frutas frescas)
- Aderezos para ensaladas recién hechos

Preparado por CLSF Personal: Yulissa

Pollo a la Barbacoa ³

Pure de papas
elote al vapor
WW/Rodaja de pan
Naranja

Puerco Deshebrado ⁴

Patatas asadas,
Quinoa con guisantes y
zanahorias
Copa de puré de manzana

Soufflé de Espinacas ⁵

Queso, Huevos, Espinacas
y calabacín.
Ensalada de lechuga y
Tres frijoles, Arroz integral
Copa de durazno

Sopa de Res ⁶

Papas, Repollo, Elote y
Zanahoria
Tortilla de Maiz (2)
Taza de Melon

Pescado al Horno ⁷

con ajo y especias
Camotes
Repollo encurtido,
Gelatina de Limon

Sandwich de atun ¹

Sopa de lentejas con
salchicha de pollo
Pan integral (2)
Banana

Tacos de Carne ⁸

Carne de Res, Lechuga,
tomate y queso.
frijoles pintos.
Tortillas de maíz (2)
Naranja

Pasta Penne con ¹⁰
Pollo al Pesto

Ensalada primavera con
tomate Cherry
Banana

Pork in Green Sauce ¹¹

Black Beans
Brown Rice
Gelatina de Limon

Arroz Frito al Estilo ¹²
Oriental con Huevo y

Vegetales
Salteados de la temporada,
brocoli fresco al vapor
Copa de Durazno

Pescado al Horno ¹³
con ajo y especias

Camotes
Repollo encurtido,
Copa de frutas tropicales

Tostadas de Frijoles ¹⁴
Negros con Pollo

Lechuga romana rallada,
tomate y cilantro fresco
Manzana con jarabe de
agave bajo de azucar

Picadillo ¹⁵

Carne Molida, Ejote
verdes, zanahorias y
patatas, Frijoles pintos,
Arroz integral
Banana

Puerco Deshebrado ¹⁷

Patatas asadas,
Quinoa con guisantes y
zanahorias
Naranja

Tacos de Pescado ¹⁸

Elote, tomate, cebolla y
cilantro. Ensalada de Col
Tortillas de maíz (2)
Copa de Piña

Cacerola Mexicana ¹⁹

Carne Molida, Elote,
Queso, Tortilla, Frijol
Pinto, Pico de gallo
Naranja

Sopa de Pollo Minestrone ²⁰

Zanahoria, ejote, apio,
tomate, calabacín,
Galletas saladas
Melon o fruta fresca

Soufflé de Espinacas ²¹

Queso, Huevos, Espinacas
y calabacín.
Ensalada de lechuga y
Tres frijoles, Arroz integral
Copa de durazno

Pescado al Horno ²²
con ajo y especias

Arroz integral
Repollo encurtido,
Naranja

WW/Espagueti con Carne ²⁴
en Salsa de Chile Rojo

Dulce
Ensalada de Espinaca con
Naranja
Banana

Sandwich de Vegetales ²⁵
Rostizados y Pesto

mozzarella, rucula y pesto,
Sopa de Zanahoria y calabacin
pan integral (2)
Gelatina de Fresa

Paella de Pollo ²⁶

Pollo, Salchicha, Tomate y
Chicharos
Arroz integral con Azafran
Copa de Durazno

Pozole de Puerco ²⁷

Puerco, maiz, chile rojo, verde
dulce, repollo, rabajo, cebolla
Tostadas de maíz (2)
Taza de Piña

Pescado al Horno ²⁸
con ajo y especias

Arroz Integral
Repollo encurtido,
Copa de frutas tropicales

Pastel de Carne ²⁹

Ejotes verdes al vapor,
calabazas amarilla y pure de
papas
Pan WW (2)
Banana

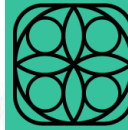
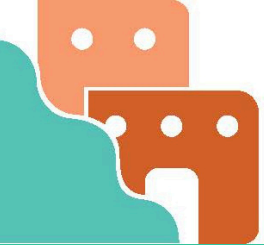
Tacos de Carne ³¹

Carne de Res, Lechuga,
tomate y queso.
frijoles pintos.
Tortillas de maíz (2)
Naranja

****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.



Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

Sabado

		Preparado Diario con Ingredientes fresco: - Aguas Frescas (Jugos hechos con frutas frescas) - Aderezos para ensaladas recién hechos Preparado por CLSF Personal: Yulissa			Tuna Sandwich ¹ Sausage Chicken Lentil soup WW Bread Slice (2) Banana
Chicken in BBQ ³ Mashed Potatos Steamed Corn Orange	Pulled Pork ⁴ Roasted Potatoes Quinoa with Peas and Carrots WW Roll Apple Sauce	Spinach Soufflé ⁵ Cheese, eggs, spinash and zucchini Brown Rice Lettuce & three beans salad Peach Cup	Beef Soup ⁶ Beef, carrots, cabbage, potatoes with corn on the cobb Corn Tortilla (2) Melon Cup	Grilled Fish with Garlic & Spices ⁷ Sweet Potatoes Pickled Cabbage Lime/Orange Jello	Beef Tacos ⁸ Beef, lettuce, tomato and cheese Pinto beans corn tortilla (2) Orange
Pesto Chicken Penne Pasta ¹⁰ Spring Mix Salad with Cherry Tomatoes Banana	Pork in Green Sauce ¹¹ Black Beans Brown Rice Lime/Orange Jello	Egg Fried Rice Seasonal Vegetables ¹² Brown Rice, Fresh Steamed Broccoli Peach Cup	Grilled Fish with Garlic & Spices ¹³ Sweet Potatoes Pickled Cabbage Lime/Orange Jello	Black Bean Tostadas w/Chicken ¹⁴ Chicken, black beans, Shredded romaine, tomatoes, fresh cilantro Apple slices w/light agave syrup	Picadillo ¹⁵ Beef w/ Vegetables Bell Peppers carrots, Potatoes Brown Rice and Beans Banana
Pulled Pork ¹⁷ Roasted Potatoes Quinoa with Peas and Carrots WW Roll Naranja	Grilled Fish Tacos ¹⁸ Corn, Tomato, Onions and cilantro relish, Col Slaw Corn Tortilla (2) Pineapple Cup	Mexican Casserole ¹⁹ Ground beef, tortilla, corn and cheese Black beans Pico de gallo Naranja	Minestrone Chicken Soup ²⁰ Chicken, Carrots, Green Beans, Pasta, Celery, tomato, zucchini Oyster Crackers Melon	Spinach Soufflé ²¹ Cheese, eggs, spinash and zucchini Brown Rice Lettuce & three beans salad Peach Cup	Grilled Fish with Garlic & Spices ²² Brown Rice Pickled Cabbage Naranja
WW/Spaghetti with Meat Red Bell Pepper Sauce ²⁴ Spinach & Orange Salad Banana	Roasted Veggie & Pesto Sandwich ²⁵ Melted low fat mozzarella, fresh arugula & basil pesto Carrot & Zucchini Soup WW Bread Slice (2) Rasberry Jello	Chicken Paella ²⁶ Chicken Sausage, WW/Brown Rice and Saffron Seasoning, Cucumber and tomato Salad Peach Cup	Pork Posole ²⁷ Pork, Hominy, Mild Red and Green Chile Cabbage, Radish, Onion Corn Tostadas (2) Pineapple Cup	Grilled Fish with Garlic & Spices ²⁸ Brown Rice Pickled Cabbage Tropical Fruit	Meatloaf ²⁹ Mashed Potatoes, Steamed Green Beans and Yellow Squash Pan WW (2) Banana
Beef Tacos ³¹ Beef, lettuce, Tomato and Cheese, Pinto Beans Corn Tortillas (2) Orange					

****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.