



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		1 Penne Pasta con Pollo al Pesto Ensalada mixta de primavera Tomates cherry Naranja	2 Sopa de tortillas y pollo Pollo, zanahoria y calabacín Tortilla Chips y cilantro Copa de melón	3
Cacerola vegetariana 5 Calabacín, espinacas, aceitunas, zanahorias Tortilla de maíz y queso Ensalada mixta y remolacha Naranja	Tacos de carne 6 Carne de res, lechuga, tomate y queso. Frijoles pintos Tortillas de maíz (2) Copa de frutas tropicales	Puerco en salsa verde 7 Guisantes y zanahorias arroz integral Copa de melón	Tostadas de frijoles con pollo 8 Pollo, frijoles negros, lechuga romana rallada, tomates, cilantro fresco Rodajas de manzana con sirope ligero de agave	Tuna Sandwich 9 Sopa de zanahoria y calabacín Pan WW (2) Copa Mandarina	10
Sopa de albóndigas 12 Zanahorias, apio picado, calabaza amarilla y tomate Tortillas de maíz (2) Piña	Tacos de pollo 13 Pollo, lechuga, tomate y queso Frijoles pintos Tortillas de maíz (2) Naranja	Arroz frito con huevo y pollo 14 Verduras de temporada, arroz integral Brócoli fresco al vapor Copa de melocotón	Sopa Italiana con Frijoles Blanco 15 Tocino Tortilla de Maiz (2) Copa de melocoton	Pescado Frito con ajo y especias 16 Repollo encurtido Pan Integral Copa de frutas tropicales	17
Sándwich de verduras asadas, pavo rostizado y pesto 19 Mozzarella baja en grasa fundida, rúcula fresca y pesto Ensalada de garbanzos Rebanada de pan integral (2) Naranja	Tacos de Carnitas 20 Cerdo, lechuga, tomate, queso Frijoles pintos Tortillas de maíz (2) Copa Mandarina	Pastel de carne 21 Puré de papas Brócoli fresco al vapor Pan WW Gelatina de lima Fruta tropical	Pescado Frito con ajo y especias 22 Camote Repollo encurtido Rebanadas de Melon	Cacerola mexicana 23 Carne molida, tortillas, maíz y queso Frijoles negros Pico de Gallo Gelatina de limón/Pina	24
Sándwich de ensalada de pollo 26 Sopa de lentejas Pan WW (2) Naranja	Tacos de Pescado a la parrilla 27 Maíz, tomate, cebolla y cilantro Ensalada de col Tortilla de maíz (2) Copa de piña	Puerco troceado en salsa roja 28 Papas y zanahorias asadas Quinoa con guisantes y zanahorias Pan WW Taza de albaricoques	Tostadas de Carne 29 carne de res, lechuga, tomate y queso Frijoles Pintos Tortillas Copa de bayas variadas	Sándwich de verduras asadas, pavo rostizado y pesto 30 Mozzarella baja en grasa fundida, rúcula fresca y pesto Ensalada de garbanzos Rebanada de pan integral (2) Gelatina de frambuesa	31

****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.