



Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

Sabado

	Sandwich de atun ¹ Sopa de lentejas con salchica de pollo Pan integral (2) Copa de mandarina	Sopa de tortilla con pollo ² Pollo con zanahoria y calabacín Totopos de tortilla y cilantro Copa de Melon	Puerco en Salsa Verde ³ Frijol Negro, Arroz integral Gelatina Limon/Naranja	Tostadas de Pescado ⁴ Elote, tomate, cebolla y cilantro. Ensalada de Col Tostadas de maiz (2) Banana	
CERRADO POR DIA DEL TRABAJO USA ⁷	Puerco Deshebrado ⁸ Patatas asadas, Quinoa con guisantes y zanahorias Copa de puré de manzana	Pescado al Horno con ajo y especias ⁹ Camote Repollo encurtido, Copa de frutas tropicales	Sopa de Res ¹⁰ Papas, Repollo, Elote y Zanahoria Tortilla de Maiz (2) Taza de Melon	Pasta Alfredo Horneada ¹¹ Pollo, Queso Parmesano, Pasta Rotini, aceite de olivo, albahaca seca, broccoli al vapor Gelatina de Limon	
Tostadas de Frijoles Negros con Pollo ¹⁴ Lechuga romana rallada, tomate y cilantro fresco Manzana con jarabe de agave bajo de azucar	Puerco en Salsa Verde ¹⁵ Frijol Negro, Arroz integral Copa de Melon	Pastel de Carne ¹⁶ Ejotes verdes al vapor, calabazas amarilla Pure de Papas Pan WW (2) Gelatina de Limon/Naranja	Sopa Italiana de Frijoles Blanco con Salchica de Pollo ¹⁷ Tortilla de Maiz (2) Copa de Durazno	Pescado al Horno con ajo y especias ¹⁸ Arroz Integral Repollo encurtido, Copa de frutas tropicales	
Pollo al Horno ²¹ Papas Rostizadas Maiz al Vapor Pan de Trigo Copa de Pera	Sopa de albóndigas ²² Zanahorias, Apio en cubos, Calabacín y Tomate Tortillas de maíz (2) Banana	Cacerola Mexicana ²³ Carne Molida, Elote, Queso, Tortilla, Frijol Pinto, Pico de gallo Naranja	Pescado al Horno con ajo y especias ²⁴ Camote Repollo encurtido, Copa de frutas tropicales	Sandwich de Vegetales ²⁵ Rostizados y Pesto mozzarella, rucula y pesto, Sopa de Zanahoria y calabacin pan integral (2) Gelatina de Fresa	
Chile Con Carne ²⁸ Carne Molida, Frijoles, Apio en Salsa de Tomate, col rizada Pan de Maiz Taza de Fruta Tropical	Arroz Frito al Estilo ²⁹ Oriental con Huevo y Vegetales Salteados de la temporada, brocoli fresco al vapor Copa de Durazno	Puerco Deshebrado ³⁰ Patatas asadas, Quinoa con guisantes y zanahorias Copa de Albaricoque	Preparado Diario con Ingredientes fresco: • Aguas Frescas (Jugos hechos con frutas frescas) • Aderezos para ensaladas recién hechos Preparado por CLSF Personal: Yulissa		

****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.