



Menú Caliente
Marzo a Agosto 2025

Meals on Wheels San Francisco
2142 Jerrold Ave. San Francisco, CA 94124
415-920-1111 | www.mowsf.org

Comida de dátiles servida	Nombre del plato	Incluidos en el plato	Alérgenos
3/2, 4/6, 6/15, 7/20, 8/24	Carne molida en salsa cajún de crema	Frijoles blancos, farro, Ensalada de granos y frijoles, Leche, fruta	Contiene: trigo, soja, leche
3/2, 4/6, 6/15, 7/20, 8/24	Sándwich de pavo	Pan integral, Ensalada de repollo, Jugo de Fruta, Leche	Contiene: trigo, soja
3/3, 4/7, 5/12, 6/16, 7/21, 8/25	Estofado de bacalao en salsa de soja fermentada	Arroz integral, Verduras al estilo oriental, Leche, bollo, fruta	Contiene: Pescado (bacalao, anchoa), soja, cacahuètes, trigo, sésamo
3/3, 4/7, 5/12, 6/16, 7/21, 8/25	Ensalada de pollo al curry con farro	Vinagreta de champán, Jugo de Fruta, Leche	Contiene: trigo, frutos secos (almendras), soja, huevo, leche
3/4, 4/8, 5/13, 6/17, 7/22, 8/26	Chili Vegetariano Nachos	Totopos de maíz, Leche, crema agria, fruta	Contiene:
3/4, 4/8, 5/13, 6/17, 7/22, 8/26	Ensalada de camarones y arroz	Vinagreta de miel, Fruta, Leche, Bollo	Contiene: mariscos (camarones)
3/5, 4/9, 5/14, 6/18, 7/23, 8/27	Revuelto de tofú al estilo del suroeste	Salsa roja para enchiladas, Frijoles negros, elote, Yogúr, tortillas, fruta	Contiene: soja
3/5, 4/9, 5/14, 6/18, 7/23, 8/27	Carne de res con fideos de trigo sarraceno	Verduras al estilo oriental, Aderezo de soja y limón, Fruta, Leche	Contiene: trigo, soja, sésamo
3/6, 4/10, 5/15, 6/19, 7/24, 8/28	Pollo con Salsa Puttanesca	Polenta, Brócoli, Leche, pan, fruta	Contiene: Leche
3/6, 4/10, 5/15, 6/19, 7/24, 8/28	Ensalada de arroz salvaje	Garbanzos, remolacha, espinacas, queso cottage, aderezo, Fruta, Bollo	Contiene: Leche
3/7, 4/11, 5/16, 6/20, 7/25, 8/29	Carne de puerco al estilo alemán	Chucrut de la casa, Puré de papas, Leche, pan, jugo 100 % de fruta	Contiene: Pescado (anchoa), trigo, leche
3/7, 4/11, 5/16, 6/20, 7/25, 8/29	Tortilla de huevo	Arroz integral, queso rallado, col rizada, tomates, sobre de avena, Futa, Leche	Contiene: Huevo, Leche
3/8, 4/12, 5/17, 6/21, 7/26, 8/30	Lentejas y arroz al gratín	Camote, col rizada, Queso gruyere, Leche, fruta	Contiene: Leche
3/8, 4/12, 5/17, 6/21, 7/26, 8/30	Ensalada de pasta con atún	Vinagreta puttanesca, Fruta, Leche, Bollo	Contiene: Pescado (atún), trigo
3/9, 4/13, 5/18, 6/22, 7/27	Carne de res con brócoli	Glaseado de naranja y soja, Arroz integral, Soja verde, Leche, fruta	Contiene: soja, trigo, leche, sésamo

Comida de dátiles servida	Nombre del plato	Incluidos en el plato	Alérgenos
3/9, 4/13, 5/18, 6/22, 7/27	Sándwich de ensalada de huevo	Ensalada de espinacas, aderezo de mostaza, Fruta, Leche, Pan	Contiene: Huevo, Soja, Leche
3/10, 4/14, 5/19, 6/23, 7/28	Pescado en salsa romesco	Frijoles blancos, farro, Ensalada de granos y frijoles, Leche, fruta	Contiene: pescado (abadejo), soja, trigo, huevo, frutos secos (almendras)
3/10, 4/14, 5/19, 6/23, 7/28	Pollo con fideos de trigo sarraceno	Verduras al estilo oriental, Aderezo de cacahuate, Fruta, leche, Bollo	Contiene: trigo, cacahuets, soja, sésamo
3/11, 4/15, 5/20, 6/24, 7/29	Pastel de lentejas y hongos	Chícharos, zanahorias, Leche, bollo, fruta	Contiene: soja
3/11, 4/15, 5/20, 6/24, 7/29	Ensalada de pasta con camarones	Salsa chimichurri, Fruta, Leche, galletas saladas	Contiene: mariscos (camarones), trigo
3/12, 4/16, 5/21, 6/25, 7/30	Boloñesa de carne de res	Pasta integral, Queso parmesano, Chícharos, zanahorias, Leche, Fruta	Contiene: trigo, leche, soja
3/12, 4/16, 5/21, 6/25, 7/30	Ensalada de atún y cebada al estilo griego	Vinagreta de champán, Fruta, Leche	Contiene: Pescado (atún), huevos, soja, leche
3/13, 4/17, 5/22, 6/26, 7/31	Pollo a la mostaza	Pasta integral, Verduras al Estilo Oriental, Leche, Fruta	Contiene: leche, soja, trigo
3/13, 4/17, 5/22, 6/26, 7/31	Ensalada mediterránea	Garbanzos, faláfel, salsa tzatziki, pan de pita, Fruta, Leche	Contiene: Leche, Trigo, Sésamo
3/13, 4/17, 5/22, 6/26, 7/31	Huevos estrellados	Salsa roja para enchiladas, Frijoles negros, Arroz integral, Espinacas, tortillas, leche, fruta	Contiene: huevo, soja
3/13, 4/17, 5/22, 6/26, 7/31	Sándwich de rosbif	Pan integral, Salsa pesto, Fruta, Leche	Contiene: trigo, soja, huevo, leche, frutos secos (piñones)
3/14, 4/18, 5/23, 6/27, 8/1	Camarones con frijoles blancos	Salsa de aceitunas y alcaparras, Farro, Verduras La Italianas, Leche, Fruta	Contiene: trigo, mariscos (camarones)
3/14, 4/18, 5/23, 6/27, 8/1	Avena reposada	Ensalada de garbanzos y zanahorias, vinagreta de miel, jugo de vegetales V8, Fruta	Contiene: Leche, Frutos secos (Almendras)
3/15, 4/19, 5/24, 6/28, 8/2	Carne molida	Salsa de tomate y queso, Pasta integral, Brócoli, Leche, Fruta	Contiene: trigo, leche, soja
3/15, 4/19, 5/24, 6/28, 8/2	Ensalada de pollo al curry con farro	Vinagreta de champán, Jugo de Fruta, Leche	Contiene: trigo, frutos secos (almendras), soja, huevo, leche
3/16, 4/20, 5/25, 6/29, 8/3	Pollo al estilo de la India	Pilaf de arroz integral, Espinacas, papas, Leche, Fruta	Contiene: Leche, Soja

Comida de dátiles servida	Nombre del plato	Incluidos en el plato	Alérgenos
3/16, 4/20, 5/25, 6/29, 8/.3	Ensalada de arroz salvaje	Garbanzos, remolacha, espinacas, queso cottage, aderezo, Fruta, Bollo	Contiene: Leche
3/17, 4/21, 5/26, 6/30, 8/4	Paélla de arroz integral	Garbanzos y chorizo vegetariano, Brócoli, Leche, Fruta	Contiene: soja, leche
3/17, 4/21, 5/26, 6/30, 8/4	Sándwich de rosbif	Pan integral, Salsa pesto, Fruta, Leche	Contiene: trigo, soja, huevo, leche, frutos secos (piñones)
3/18, 4/22, 5/27, 7/1, 8/5	Tortilla de huevo al estilo tex mex	Farro, Camote, Fajitas, de verduras, Leche, Fruta	Contiene: trigo, huevo, leche, soja
3/18, 4/22, 5/27, 7/1, 8/5	Ensalada de camarones y arroz	Vinagreta de miel, Fruta, Leche, Bollo	Contiene: mariscos (camarones)
3/19, 4/23, 5/28, 7/2, 8/6	Pollo con mango y 5 especias chinas	Arroz integral, Brócoli, soja verde, Leche, Fruta, Galleta	Contiene: soja, trigo, sésamo
3/19, 4/23, 5/28, 7/2, 8/6	Sándwich de ensalada de huevo	Ensalada de espinacas, aderezo de mostaza, Fruta, Leche, Pan	Contiene: Huevo, Soja, Leche
3/20, 4/24, 5/29, 7/3, 8/7	Pollo a las hierbas	Arroz salvaje, Tajine de verduras, Leche, Fruta	Contiene: soja, leche, trigo
3/20, 4/24, 5/29, 7/3, 8/7	Ensalada de pasta con atún	Vinagreta puttanesca, Fruta, Leche, Bollo	Contiene: Pescado (atún), trigo
3/21, 4/25, 5/30, 7/4, 8/8	Crema de arroz	Mantequilla de maní, calabaza, manzana, pasas, leche, jugo 100% natural	Contiene: Cacahuates
3/21, 4/25, 5/30, 7/4, 8/8	Sándwich de pavo	Pan integral, Ensalada de repollo, Jugo de Fruta, Leche	Contiene: trigo, soja
3/22, 4/26, 5/31, 7/5, 8/9	Tortita de carne molida	Salsa de vino marsala, Puré de papas, Chícharos, Zanahorias, Leche, Jugo 100%, Panecillo	Contiene: soja, trigo, leche
3/22, 4/26, 5/31, 7/5, 8/9	Sándwich de ensalada de huevo	Ensalada de espinacas, aderezo de mostaza, Fruta, Leche, Pan	Contiene: Huevo, Soja, Leche
3/23, 4/27, 6/1, 7/6, 8/10	Camarones en salsa de cacahuete	Arroz integral, Mezcla de verduras, Leche, Fruta	Contiene: mariscos (camarones), cacahuates, soja, trigo, pescado (anchoas), sésamo
3/23, 4/27, 6/1, 7/6, 8/10	Ensalada de pollo al curry con farro	Vinagreta de champán, Jugo de Fruta, Leche	Contiene: trigo, frutos secos (almendras), soja, huevo, leche
3/24, 4/28, 6/2, 7/7, 8/11	Huevos revueltos	Chorizo vegetariano, Arroz integral, Camote, col rizada, Leche, Fruta	Contiene: huevo, leche, trigo, soja, frutos secos (almendras)

Comida de dátiles servida	Nombre del plato	Incluidos en el plato	Alérgenos
3/24, 4/28, 6/2, 7/7, 8/11	Ensalada de atún y cebada al estilo griego	Vinagreta de champán, Fruta, Leche	Contiene: Pescado (atún), huevos, soja, leche
3/25, 4/29, 6/3, 7/8, 8/12	Pastel de carne	Salsa barbacoa, Frijoles blancos, farro, Ensalada de granos y frijoles, Leche, Fruta	Contiene: trigo, soja
3/25, 4/29, 6/3, 7/8, 8/12	Ensalada mediterránea	Garbanzos, faláfel, salsa tzatziki, pan de pita, Fruta, Leche	Contiene: Leche, Trigo, Sésamo
3/26, 4/30, 6/4, 7/9, 8/13	Pollo con limón y alcaparras	Pasta integral, Espinacas, Leche, Fruta	Contiene: Leche, Trigo
3/26, 4/30, 6/4, 7/9, 8/13	Avena reposada	Ensalada de garbanzos y zanahorias, vinagreta de miel, jugo de vegetales V8, Fruta	Contiene: Leche, Frutos secos (Almendras)
3/27, 5/1, 6/5, 7/10, 8/14	Huevos revueltos	Brócoli, Crema de trigo, Yogúr, jugo de vegetales V8	Contiene: soja, leche, huevo, trigo
3/27, 5/1, 6/5, 7/10, 8/14	Carne de res con fideos de trigo sarraceno	Verduras al estilo oriental, Aderezo de soja y limón, Fruta, Leche	Contiene: trigo, soja, sésamo
3/28, 5/2, 6/6, 7/11, 8/15	Tofú al estilo indio	Garbanzos, Ejotes, Leche, Pita, Fruta	Contiene: soja, leche
3/28, 5/2, 6/6, 7/11, 8/15	Ensalada de pasta con camarones	Salsa chimichurri, Fruta, Leche, galletas saladas	Contiene: mariscos (camarones), trigo
3/29, 5/3, 6/7, 7/12, 8/16	Coditos con queso y lentejas	Pasta integral, Col rizada, Leche, bollo, margarina, fruta	Contiene: trigo, leche, soja
3/29, 5/3, 6/7, 7/12, 8/16	Pollo con fideos de trigo sarraceno	Verduras al estilo oriental, Aderezo de cacahuete, Fruta, leche, Bollo	Contiene: trigo, cacahuetes, soja, sésamo
3/30, 5/4, 6/8, 7/13, 8/17	Pasta al pesto	Salmón horneado, Frijoles blanco, Verduras a la italiana, Fruta, Leche	Contiene: trigo, pescado (salmón), soja, leche, frutos secos (piñones)
3/30, 5/4, 6/8, 7/13, 8/17	Tortilla de huevo	Arroz integral, queso rallado, col rizada, tomates, sobre de avena, Futa, Leche	Contiene: Huevo, Leche
4/1, 5/6, 6/10, 7/15, 8/19	Carne de puerco en chile colorado	Arroz integral a la española, Frijoles refritos, Camote, Leche, tortillas, Jugo de Fruta	Contiene: soja, leche, sésamo, trigo
4/1, 5/6, 6/10, 7/15, 8/19	Sándwich de pavo	Pan integral, Ensalada de repollo, Jugo de Fruta, Leche	Contiene: trigo, soja
4/2, 5/7, 6/11, 7/16, 8/20	Pescado en costra de papas	Salsa blanca, Puré de papas, Chícharos, zanahorias, bollo, fruta,leche	Contiene: Pescado (abadejo), trigo, huevo, soja, leche

Comida de dátiles servida	Nombre del plato	Incluidos en el plato	Alérgenos
4/2, 5/7, 6/11, 7/16, 8/20	Ensalada de arroz salvaje	Garbanzos, remolacha, espinacas, queso cottage, aderezo, Fruta, Bollo	Contiene: Leche
4/3, 5/8, 6/12, 7/17, 8/21	Curry de lentejas y especias	Arroz integral, Coliflor, Fruta, Leche	Contiene:
4/3, 5/8, 6/12, 7/17, 8/21	Ensalada de pasta con atún	Vinagreta puttanesca, Fruta, Leche, Bollo	Contiene: Pescado (atún), trigo
4/4, 5/9, 6/13, 7/18, 8/22	Huevos con salsa verde	Frijoles refritos, Fajitas de verduras, Tortillas, Fruta, Leche	Contiene: huevo, soja
4/4, 5/9, 6/13, 7/18, 8/22	Ensalada de camarones y arroz	Vinagreta de miel, Fruta, Leche, Bollo	
4/5, 5/10, 6/14, 7/19, 8/23	Pollo en salsa cremosa	Arroz salvaje, Camote, col rizada, Margarina, Fruta, Leche	Contiene: soja, leche, trigo
4/5, 5/10, 6/14, 7/19, 8/23	Ensalada mediterránea	Garbanzos, faláfel, salsa tzatziki, pan de pita, Fruta, Leche	Contiene: Leche, Trigo, Sésamo

SOBRE NUESTRO MENÚ

- Los artículos del menú están sujetos a cambios sin previo aviso según la disponibilidad.
- Cada comida incluye fruta de temporada o jugo de fruta 100 % natural.
- Todos los acompañamientos de panadería son integrales, excepto las galletas. Clients on a Dental Soft diet will receive soft fruits or fruit cups in place of whole fruits.
- Los clientes con una dieta blanda dental recibirán frutas blandas o vasos de fruta en lugar de frutas enteras.
- Nuestro menú cumple con 2/3 de la ingesta dietética de referencia (IDR) para todos los nutrientes esenciales, excepto la vitamina D y el magnesio.
- Nuestros nutricionistas le proporcionarán folletos informativos sobre nutrición para garantizar que cubra sus necesidades diarias de vitamina D y magnesio.
- Nuestro menú sigue las pautas de una dieta cardiosaludable y apta para diabéticos.

¿Le gustaría hablar con un nutricionista titulado?

Nuestros dietistas registrados son expertos en alimentación y nutrición y estarán encantados de hablar sobre cómo la alimentación puede mejorar su salud y bienestar.

Nuestro equipo de nutrición está disponible de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 4:00 p.m. en el 415-920-1111.



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

We would like to thank the Department of Disability and Aging Service of the City and County of San Francisco for their generous support of our program.