



Plan de comidas congeladas
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, 5/11, 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, 5/11, 6/15, 7/20, 8/24	Revuelto de papas y huevo	Huevos revueltos, Salchicha vegetariana, Espinacas, hongos, Leche, pan, fruta	Contiene: Leche, Huevo, Soja, Trigo
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, cacahuets, trigo, sésamo
3/3, 4/7, 5/12, 6/16, 7/21, 8/25	Pollo a la siciliana	Pasta integral, Coliflor, Zanahorias, Leche, Fruta	Contiene: trigo, frutos secos (piñones), 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, 8/27	Sopa griega de pollo y limón	Arroz integral, Mezcla de verduras, Leche, fruta	Contiene: trigo, soja, leche, huevo
3/5, 4/9, 5/14, 6/18, 7/23, 8/27	Revuelto de tofu al estilo del suroeste	Salsa roja para enchiladas, Frijoles negros, elote, Yogur, tortillas, fruta	Contiene: soja
3/5, 4/9, 5/14, 6/18, 7/23, 8/27	Salmón con mostaza y miel	Arroz salvaje, Col rizada, Leche, fruta	Contiene: leche, soja, trigo, pescado (salmón)
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	Huevos escalfados en tomate y pimiento	Papas asadas, Leche, Sobre de Avena, Fruta	Contiene: trigo, soja, 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	Sopa de zanahoria y pimiento	Pavo, Arroz integral, Salsa pesto, Yogur, jugo de vegetales V8, fruta	Contiene: trigo, leche, frutos secos (piñones), soja
3/8, 4/12, 5/17, 6/21, 7/26, 8/30	Lentejas y arroz al gratín	Camote, col rizada, Queso gruyer, Leche, fruta	Contiene: Leche
3/8, 4/12, 5/17, 6/21, 7/26, 8/30	Pasta cremosa con pimiento	Pollo, Ejotes, Mantequilla de Cacahuete, Pan, Leche, Fruta	Contiene: trigo, huevo, leche
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	Huevos estrellados	Salsa de tomate, Mezcla de parmesano, Frijoles blancos, Rollo, Zumo de Frutas, Leche	Contiene: Leche, Huevo, Soja
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	Pavo con plátanos machos	Salsa de mojo, Arroz integral, frijoles, Brócoli, Fruta, Leche	Contiene: trigo, soja, leche
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	Sopa de pollo	Arroz integral, Col rizada, Leche, Fruta	Contiene: soja, leche, 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	Revuelto de verduras	Huevos revueltos, Cebada, Mezcla de verduras, Leche, Fruta	Contiene: Leche, Huevos, Soja
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	Estofado de bacalao	Arroz integral, Mezcla de verduras, Pan, margarina, Leche, Fruta	Contiene: Pescado (bacalao), trigo
3/14, 4/18, 5/23, 6/27, 8/1	Huevos estrellados	Salsa roja para enchiladas, Frijoles negros, Arroz integral, Espinacas, tortillas, leche, fruta	Contiene: huevo, soja
3/14, 4/18, 5/23, 6/27, 8/1	Sopa de pollo y frijoles negros al estilo del suroeste	leche, fruta, panecillo	Contiene: Trigo
3/15, 4/19, 5/24, 6/28, 8/2	Camarones con frijoles blancos	Salsa de aceitunas y alcaparras, Farro, Verduras La Italianas, Leche, Fruta	Contiene: trigo, mariscos (camarones)
3/15, 4/19, 5/24, 6/28, 8/2	Guiso de pollo y arroz integral al estilo japonés	Ejotes, Leche, Fruta	Contiene: trigo, soja, leche
3/16, 4/20, 5/25, 6/29, 8/3	Carne molida	Salsa de tomate y queso, Pasta integral, Brócoli, Leche, Fruta	Contiene: trigo, leche, soja
3/16, 4/20, 5/25, 6/29, 8/3	Pollo con huevo estrellado	Salsa verde para enchiladas, Salteado de camote, Espinacas, Leche, sobre de avena, Fruta	Contiene: huevos, soja, leche
3/17, 4/21, 5/26, 6/30, 8/4	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
3/17, 4/21, 5/26, 6/30, 8/4	Camarones en crema al ajillo	Gachas de maíz, Mezcla de verduras, Leche, jugo 100 % fruta, Galletas saladas	Contiene: mariscos (camarones), leche, trigo, soja
3/18, 4/22, 5/27, 7/1, 8/5	Paélla de arroz integral	Garbanzos y chorizo vegetariano, Brócoli, Leche, Fruta	Contiene: soja, leche
3/18, 4/22, 5/27, 7/1, 8/5	Sopa de pollo con fideos	Fideos integrales, Espinacas, leche, fruta, panecillo	Contiene: trigo, huevo, soja, leche
3/19, 4/23, 5/28, 7/2, 8/6	Tortilla de huevo al estilo tex mex	Farro, Camote, Fajitas, de verduras, Leche, Fruta	Contiene: trigo, huevo, leche, soja
3/19, 4/23, 5/28, 7/2, 8/6	Pescado en costra de papas	Arroz integral, Papas con especias indias, Pimiento, coliflor, Leche, Fruta	Contiene: Pescado (abadejo), soja, trigo, huevo
3/20, 4/24, 5/29, 7/3, 8/7	Pollo con mango y 5 especias chinas	Arroz integral, Brócoli, soja verde, Leche, Fruta, Galleta	Contiene: soja, trigo, sésamo
3/20, 4/24, 5/29, 7/3, 8/7	Albóndigas vegetarianas	Pasta integral, Salsa marinera, Verduras a la italiana, Leche, Fruta	Contiene: trigo, soja
3/21, 4/25, 5/30, 7/4, 8/8	Pollo a las hierbas	Arroz salvaje, Tajine de verduras, Leche, Fruta	Contiene: soja, leche, trigo
3/21, 4/25, 5/30, 7/4, 8/8	Guiso de carne de res	Col berza, Mezcla de verduras, Leche, Fruta, Panecillo	Contiene: Trigo, Pescado (Anchoa)
3/22, 4/26, 5/31, 7/5, 8/9	Crema de arroz	Mantequilla de maní, calabaza, manzana, pasas, leche, jugo 100% natural	Contiene: Cacahuates
3/22, 4/26, 5/31, 7/5, 8/9	Mole de pavo	Arroz integral a la española, Verduras a la italiana, Leche, Fruta	Contiene: soja, leche, pescado (anchoas), trigo, sésamo
3/23, 4/27, 6/1, 7/6, 8/10	Tortita de carne molida	Salsa de vino marsala, Puré de papas, Chicharos, Zanahorias, Leche, Jugo 100%, Panecillo	Contiene: soja, trigo, leche
3/23, 4/27, 6/1, 7/6, 8/10	Huevos revueltos	Arroz salvaje, Queso rallado, Espinacas, Pan, Fruta, Leche	Contiene: Huevo, Leche, Soja
3/24, 4/28, 6/2, 7/7, 8/11	Camarones en salsa de cacahuete	Arroz integral, Mezcla de verduras, Leche, Fruta	Contiene: mariscos (camarones), cacahuates, soja, trigo, pescado (anchoas), sésamo
3/24, 4/28, 6/2, 7/7, 8/11	Albóndigas vegetarianas	Salsa de tomates deshidratados, Fideos de huevo y trigo, Verduras a la italiana, Leche, Fruta	Contiene: trigo, huevo, soja, leche

Comida de dátiles servida	Nombre del plato	Incluidos en el plato	Alérgenos
3/25, 4/29, 6/3, 7/8, 8/12	Huevos revueltos	Chorizo vegetariano, Arroz integral, Camote, col rizada, Leche, Fruta	Contiene: huevo, leche, trigo, soja, frutos secos (almendras)
3/25, 4/29, 6/3, 7/8, 8/12	Sopa al estilo africano con pollo y cacahuates	Ejotes, Pita, Fruta, Leche	Contiene: cacahuates, trigo, soja, leche
3/26, 4/30, 6/4, 7/9, 8/13	Pastel de carne	Salsa barbacoa, Frijoles blancos, farro, Ensalada de granos y frijoles, Leche, Fruta	Contiene: trigo, soja
3/26, 4/30, 6/4, 7/9, 8/13	Sopa de pavo y arroz	Aderezo de sésamo y soja, Camote, espinacas, Fruta. Leche	Contiene: Sésamo, soja, trigo
3/27, 5/1, 6/5, 7/10, 8/14	Pollo con limón y alcaparras	Pasta integral, Espinacas, Leche, Fruta	Contiene: Leche, Trigo
3/27, 5/1, 6/5, 7/10, 8/14	Salmón con mango y 5 especias chinas	Arroz salvaje, Verduras al estilo oriental, Soja verderuta, Fruta, Leche	Contiene: Pescado (salmón), soja, trigo, sésamo
3/28, 5/2, 6/6, 7/11, 8/15	Huevos revueltos	Brócoli, Crema de trigo, Yogúr, jugo de vegetales V8	Contiene: soja, leche, huevo, trigo
3/28, 5/2, 6/6, 7/11, 8/15	Sopa de pollo y tomate	Frijoles blancos, Col rizada, camote, Galleta, fruta, leche	Contiene: trigo, soja, leche
3/29, 5/3, 6/7, 7/12, 8/16	Tofú al estilo indio	Garbanzos, Ejotes, Leche, Pita, Fruta	Contiene: soja, leche
3/29, 5/3, 6/7, 7/12, 8/16	Pollo agridulce	Arroz integral, Ejotes, calabaza, leche, fruta	Contiene: soja, trigo, sésamo
3/30, 5/4, 6/8, 7/13, 8/17	Coditos con queso y lentejas	Pasta integral, Col rizada, Leche, bollo, margarina, fruta	Contiene: trigo, leche, soja
3/30, 5/4, 6/8, 7/13, 8/17	Tortilla de huevo con queso	Salteado de papa y remolacha, Col rizada, fruta, leche	Contiene: Huevo, Leche, Soja
3/31, 5/5, 6/9, 7/14, 8/18	Pasta al pesto	Salmón horneado, Frijoles blanco, Verduras a la italiana, Fruta, Leche	Contiene: trigo, pescado (salmón), soja, leche, frutos secos (piñones)
3/31, 5/5, 6/9, 7/14, 8/18	Pollo con salsa puttanesca	Pollo con salsa puttanesca, Arroz integral, Chícharos, zanahorias, Leche, jugo de vegetales V8, Galletas, Fruta	Contiene: Frutos secos (almendras), trigo, 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	Crema de elote	Pollo Pozole, Fruta, Leche	Contiene: leche, soja, trigo

Comida de dátiles servida	Nombre del plato	Incluidos en el plato	Alérgenos
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
4/2, 5/7, 6/11, 7/16, 8/20	Estofado de carne	Salsa de pimiento rojo, Trigo bulgur sazonado, Espinacas, Zanahorias, Margarine, Frutas, Leche	Contiene: trigo, frutos secos (almendras), leche, soja
4/3, 5/8, 6/12, 7/17, 8/21	Curry de lentejas y especias	Arroz integral, Coliflor, Fruta, Leche	Contiene:
4/4, 5/9, 6/13, 7/18, 8/21	Pasta al pesto con atún	Col rizada, tomates, Frijoles blancos, fruta, leche	Contiene: Pescado (atún), trigo, frutos secos (piñones), leche, soja
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	Caldo de res y cacahuete al estilo filipino	Carne de res molida, Arroz salvaje, Ejotes, Jugo de fruta, Leche	Contiene: maní, soja, mariscos (camarones), trigo
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	Albóndigas vegetarianas	Pasta integral, Salsa marinera, Verduras a la italiana, Margarina, Fruta, Leche	Contiene: trigo, leche, soja

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.