

Por Favor de registrarse o llamar directamente al sitio (510)747-7403 para hacer reservaciones.

Se requiere un mínimo de siete (7) días de notificación.
 Indique la elección de comida: Cena en grupo o para llevar

**Tarifa para adultos de la tercera edad:
 \$4 contribuciones por platillo.**

A ninguna persona mayor registrada se le negara una comida basado en su inabilidad de dar
 Invitados menores de 60 años: \$14 por platillo

FEBRERO 2025



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Plato Principal de Rollito de Pavo y Repollo (col)*+ Ensalada de Vegetales Salteada* Bolillo dTI Pera	4 Tacos de Pescado Cod con Curtido de Repollo (col) Mexicano+ Frijoles Negros+ Sopa Azteca+* Manzana	5 Macarron de Chili de Res (Pasta dTI) Mezcla de Vegetales*+ Zanahoria* Uva	6 Salteado de Vegetales+* Brócoli+ Arroz Integral Kiwi+	7 Sandwich Abierto de Pollo en pan dTI Puré de Papa con Salsa (Gravy) Brócoli al Limón y Pimienta+ Naranja+
10 Garbanzos Marroquíes Ensalada de Lentejas Camote Asado*+ Pan Pita dTI Manzana	11 Pollo Parmesano con Salsa Marinara con Pasta dTI Ensalada Cesar Zanahoria* Naranja+	12 Pavo y Vegetales al Guiso Salteado Coliflor Asado+ Arroz Integral Pera	13 Guisado de Pollo* Ensalada de Espinacas Mixtas+ Bolillo dTI Uva	14 VALENTINE'S DAY Pescado Cod Horneado con Salsa de Tomate Seco al Sol Sopa de Verduras +* Arroz Pilaf Plátano
17 	18 Sándwich Estilo "Sloppy Joe" en pan dTI+ Caviar Vaquero+ Ensalada de Mezla de Vegetales* Pera	19 Cacciatore de Pollo+ sobre Pasta dTI Zanahoria* Naranja+	20 Pescado (Cod) Horneado Estilo Suroeste Curtido de Repollo (col) Mexicana+ Sopa de verduras Arroz al Cilantro, Manzana	21 Pasta con Salsa Marinara Ensalada de Casa* Pan de Ajo Kiwi+
24 Pollo estilo Shoyu Ensalada de Macarron estilo Hawaiano Repollo (col) Guisado+ Calabacín Asado Pera	25 Chili de Vegetales Ensalada de Casa* Brócoli+ Pan de Elote Manzana Postre <> (Solo para Reunirse y Comer)	26 Pescado Cod al Limón y Eneldo Sopa Florentina de Tomate*+ Ejotes Arroz Pilaf Kiwi+	27 Sopa de Pavo Estilo Italiano+ Ensalada de la Casa, Grande* Pan de Ajo Uva	28 Filete de Carne Salisbury con Champiñones y Cebolla Puré de Papa Guisantes y Zanahoria* Bolillo dTI Naranja+
			Leche de 1% se sirve en cada comida <i>El menú puede cambiar sin previo aviso.</i>	CLAVES + Fuente de Vitamina C * Fuente de Vitamina A dTI = de Trigo Integral < > Dia de Alto Sodio Dia Vegetariano

Spectrum agradece a las siguientes organizaciones por su apoyo financiero: Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Alameda, Subaru Share the Love, Supervisora Elisa Marquez, Ciudades de Hayward, San Leandro y Union City, Eden Health District, AWS InCommunities Hayward Fund, Club Rotario de Hayward y Club Rotario de Niles.

Para otras consultas, llame a la cocina principal al 510-785-1997. Gerente de Programa Jessica Moses: JMoses@SpectrumCS.org

Para reservaciones, comuníquese directamente con el sitio de su elección.

