




Favor de registrarse o llamar directamente al sitio para hacer reservaciones.

Se requiere un mínimo de siete (7) días de notificación.

Indique la elección de comida: Cena en grupo o para llevar

510 747 7503

60+: \$5 Contribución voluntaria por comida
A ninguna persona mayor registrada se le negara una comida basado en su incapacidad de dar
Invitados menores de 60 años: \$18 por platillo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Leche de 1% se sirve en cada comida</p> <p><i>El menú puede cambiar sin previo aviso.</i></p>	<p>CLAVES + Fuente de Vitamina C * Fuente de Vitamina A dTI = de Trigo Integral < > Dia de Alto Sodio  Dia Vegetariano (spcg) = solo para cenas en grupo</p>	<p>1</p> <p>Pollo Estilo Curry Ensalada de Repollo+ Arroz Integral Manzana</p>	<p>Comida Especial 2</p> <p>Hamburguesa de Res en Rollo de Pan dTI con Lechuga, Tomate, Pepino y Cebolla  Ensalada de Zanahoria Rayada* Naranja+, <i>Galleta (spcg)</i></p>	<p>Día Festivo 3</p> <p></p>
<p>6</p> <p>Sopa de Albóndiga*+ Ensalada de Espinaca, Arandano e Hinojo* Totopos Melon miel</p>	<p>7</p> <p>Sandwich de Pollo al BBQ en un Pan dTI Lechuga, Tomate y Cebolla Ensalada de Brócoli y Arándano+ Durazno</p>	<p>8</p> <p>Pavo y Vegetales al Guiso Salteado Brócoli Asado+ Arroz Integral Uva </p>	<p>9</p> <p>Ensalada de Jaiba (imitación) y Huevo sobre Lechuga Romana con tomate* Sopa de Tomate Cremosa (Bisque) Galletas dTI, 2 Mandarinas+</p>	<p> 10</p> <p>Tofu estilo Tikka Masala Coliflor Asado+ Espinacas al Vapor* Arroz Integral Plátano</p>
<p>13</p> <p>Cerdo con glase de jengibre Brócoli Asado+  Mini Zanahorias* Arroz Integral Manzana</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de Pollo Estilo Suroeste*+ Sopa de Lentejas y Frijoles+ Totopos Nectarina</p>	<p> 15</p> <p>Ensalada del Chef*+ Boliillo dTI Durazno <i>Budín de Chocolate (spcg)</i></p>	<p>16</p> <p>Gumbo de Pollo con Okra+ Frijoles Rojos Arroz Integral Uva</p>	<p>17</p> <p>Sopa de Crema de Pescado* Ensalada chica Estilo Suroeste+ Palitos de Pan dTI Plátano</p>
<p>20</p> <p>Pescado Cod con Salsa al Vino Blanco* Mezcla de Vegetales*+ Monedas de Zanahoria* Arroz Pilaf Uva</p>	<p> 21</p> <p>Sundubu Jjigae+ (estofado de tofu) Zanahorias En Escabeche*  Arroz Integral Melón+</p>	<p>22</p> <p>Sandwich de Albóndigas (res/puerco) en Pan Hoagie dTI con Salsa Marinara y Mozzarella Sopa Minestrone Naranja+</p>	<p>23</p> <p>Chili de Pavo* Ensalada de Verduras Salteada* Panecillo dTI Fresa+</p>	<p>24</p> <p>Pollo con Glaceado de Chavacanos Mixto de Vegetales Asiaticos Ensalada de Espinacas Mixtas*+ Boliillo dTI, Nectarina</p>
<p>27</p> <p>Gyro (tortilla de harina) de Pollo con Salsa Tzatziki Pepino y Tomate Fresco+ Vegetales Asados+ Pan Pita dTI Durazno</p>	<p>28</p> <p>Chili de Puerco Estilo Dijon + Zanahoria * Boliillo dTI Manzana</p>	<p>29</p> <p>Pescado Cod Estilo Thai Ensalada de Col con Lima y Cilantro Coliflor Sazonada+ Arroz Pilaf*  Sandía</p>	<p>< >  30</p> <p>Frijoles Casados Enmantequillados Patatas Rojas Asadas Ensalada de Casa* Palitos de Pan dTI Plátano</p>	<p>31</p> <p>Sandwich de Ensalada* de Huevo en pan dTI con Lechuga y Tomate Sopa de Tomate+ Naranja+</p>

Spectrum agradece a las siguientes organizaciones por su apoyo financiero: Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Alameda, Supervisoría Elisa Marquez, Ciudades de Alameda, Hayward, San Leandro y Union City, Eden Health District, AWS InCommunities Hayward Fund, y Rotario de Oakland #3.

Para reservaciones, comuníquese directamente con el sitio de su elección. Para otras consultas, llame a la cocina principal al 510-785-1997.

Gerente de Programa Program manager, Duke Hwang: DHwang@SpectrumCS.org