

# SEPTIEMBRE 2026 (510) 747 7503

| 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> 1</p> <p>Tofu estilo Tikka Masala<br/>Coliflor Asado+<br/>Espinacas al Vapor*<br/>Arroz Integral<br/>Melón</p>                                                                                         | <p>2</p> <p>Pavo y Vegetales al Guiso Salteado<br/>Brócoli Asado+<br/>Arroz Integral<br/>Manzana </p>                | <p>3</p> <p>Sandwich de Pollo al BBQ en un Pan dTI<br/>Lechuga, Tomate y Cebolla<br/>Ensalada de Brócoli y Arándano+<br/>Plátano</p>                                                                                                             | <p>4</p> <p>Ensalada de Jaiba (imitación) y Huevo sobre Lechuga Romana con tomate*<br/>Sopa de Tomate Cremosa (Bisque)<br/>Galletas Dti, Naranja+</p>                                                   |
| <p>Día Festivo 7</p> <p></p>                                                                                                                         | <p>Comida Especial 8</p> <p>Hamburguesa de Pavo en pan dTI con Lechuga, Tomates, Pepinillo Curtido y Cebolla<br/>Ensalada de Elote<br/>Manzana <i>(Solo para Reunirse y Comer)</i> <br/><i>Brownie</i></p> | <p>&lt; &gt; 9</p> <p>Sandwich de Albóndigas (res/puerco) en Pan Hoagie dTI con Salsa Marinara y Mozzarella<br/>Sopa Minestrone<br/>Naranja+</p>                                                        | <p>10</p> <p>Pescado Cod con Salsa al Vino Blanco*<br/>Mezcla de Vegetales+*<br/>Rodajas de Zanahoria*<br/>Arroz Pilaf<br/>Pera </p>                          | <p> 11</p> <p>Sundubu Jjigae+ (estofado de tofu)<br/>Zanahorias<br/>En Escabeche*<br/>Arroz Integral<br/>Plátano</p> |
| <p>&lt; &gt;  14</p> <p>Frijoles Casados<br/>Enmantequillados<br/>Patatas Rojas Asadas<br/>Ensalada de Casa*<br/>Palitos de Pan dTI<br/>Manzana</p> | <p>15</p> <p>Pescado Cod Estilo Thai<br/>Ensalada de Col con Lima y Cilantro<br/>Coliflor Sazonada+<br/>Arroz Pilaf*<br/>Piña+ </p>                                                                        | <p>16</p> <p>Gyro (tortilla de harina) de Pollo con Salsa Tzatziki<br/>Pepino y Tomate Fresco+<br/>Vegetales Asados+<br/>Pan Pita dTI<br/>Pera</p>                                                      | <p>17</p> <p>Sandwich de Ensalada* de Huevo en pan dTI con Lechuga y Tomate<br/>Sopa de Tomate+<br/>Naranja+</p>                                                                                                                                 | <p>18</p> <p>Chili de Puerco Estilo Dijon+<br/>Zanahoria * <br/>Bolillo dTI<br/>Uvas</p>                             |
| <p>21</p> <p>Cerdo con glase de jengibre<br/>Brócoli Asado+<br/>Mini Zanahorias*<br/>Arroz Integral<br/>Durazno </p>                              | <p>22</p> <p>Ensalada de Pollo Estilo Suroeste*+<br/>Sopa de Lentejas y Frijoles+<br/>Totopos<br/>Melon miel</p>                                                                                                                                                                            | <p>23</p> <p>Sopa de Crema de Pescado*<br/>Ensalada chica Estilo Suroeste+<br/>Palitos de Pan dTI<br/>Manzana </p> | <p> 24</p> <p>Ensalada del Chef+*<br/>Bolillo dTI<br/>Plátano<br/><i>Pastel de Zanahoria</i> <i>(Solo para Reunirse y Comer)</i></p>                        | <p>25</p> <p>Gumbo de Pollo con Okra+<br/>Frijoles Rojos<br/>Arroz Integral<br/>Naranja+</p>                                                                                                            |
| <p>28</p> <p>Gulash Húngaro con Fideos dTI<br/>Col de Bruselas+<br/>Ensalada de Zanahoria Rayada*<br/>Pera</p>                                                                                                                       | <p>29</p> <p>Bol de Res con Jengibre Zanahoria*<br/>Arroz Integral<br/>Kiwi+ </p>                                                                                                                        | <p> 30</p> <p>Bol de Res con Jengibre Zanahoria*<br/>Arroz Integral<br/>Naranja+</p>                               | <p><b>CLAVES</b><br/>+ Fuente de Vitamina C<br/>* Fuente de Vitamina A<br/>dTI = de Trigo Integral<br/>&lt; &gt; Dia de Alto Sodio<br/> Dia Vegetariano</p> |                                                                                                                                                                                                         |

Spectrum agradece a las siguientes organizaciones por su apoyo financiero: Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Alameda, Supervisora 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