

OCTUBRE 2026



510 747 7503

60+: \$5 Contribución voluntaria por comida

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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 < > Día de Alto Sodio ✓ Día Vegetariano		1 Ensalada de Pollo y Espinacas con Cítricos+* Sopa de Camote Dulce y Jengibre* Bolillo dTI Plátano	2 Hamburguesa de Salmón con Yogur de Limon y Eneldo en pan de trigo integral Ensalada de Brócoli y Pasas+ Camote Asado* Manzana
5 Pescado Ennegrecido con Salsa Criolla+ Papas Rojas al Romero Vegetales Variados estilo Capri+* Bolillo dTI, Uvas	Nuevo ✓ 6 Falafel con Salsa Tzatziki Vegetales Asados+ (6 oz) Pepino y Tomate Fresco Pan Pita dTI Manzana	Nuevo 7 Pollo al Limon y Cilantro+ Frijoles Pintos Zanahoria en Cuadros* Arroz Integral Kiwi+ <i>(Solo para Reunirse y Comer)</i> Pudín de Chocolate	8 Sándwich de Cerdo Desmenuzado en Bollo dTI Maíz Amarillo Curtido de Repollo (col) Naranja+ 	9 Pollo al Limón con Salsa de Champiñon Sopa de Calabaza Moscada+* Arroz Integral Plátano
12 Macarron de Chili de Res (Pasta dTI) Vegetales Variados estilo Normandy+* Ejotes, Manzana	13 Pollo estilo Shoyu Repollo Salteado+ Calabacín Asado Hawaiian Mac Salad Pera	14 Pescado Cod al Limon y Eneldo Sopa de Tomate Cremosa (Bisque) Ejotes Arroz Pila, Naranja+ 	15 Sopa de Pavo Estilo Italiano+* Ensalada de la Casa, Grande* Bolillo dTI Plátano	✓ 16 Chili de Vegetales Ensalada de Casa* Bolillo dTI Manzana
19 Gumbo de Pollo con Okra+ Frijoles Rojos Arroz Integral Pera 	20 Pescado Cod Estilo Thai sobre Arroz Pilaf Thom Kha Soup* Zanahoria* Naranja+	✓ 21 Chana Masala+ Brócoli Asado+ Camote Asado* Pan Pita dTI Manzana	22 Pollo al Estilo Toscano* Col de Bruselas+ Puré de Papa Bolillo dTI Plátano	23 Sopa de Albóndigas (con albondigas de pavo)+* Ensalada chica Estilo Suroeste Totopos, Uvas
Nuevo ✓ 26 Tofu Mapo Mixto de Vegetales Asiáticos Calabacín Asado Arroz Integral Naranja+	27 Filete de Carne Salisbury con Champiñones y Cebolla Puré de Papa Guisantes y Zanahoria* Bolillo dTI Kiwi+ 	28 Plato Principal de Rollito de Pavo y Repollo (col)+* Ensalada de Vegetales Salteada* Bolillo dTI Plátano	Nuevo 29 Sushi Horneado Sopa Daikon+* Zanahoria* Arroz Integral Manzana	Comida de Halloween 30 Pollo Rostizado sobre Espaguetis dTI al ajillo Sopa de Calabaza* Guisantes y Zanahoria* Naranja+ <i>(Solo para Reunirse y Comer)</i> Dulces 

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