SPECTRUM COMMUNITY SERVICES, INC.

OCTUBRE 2026

Favor de registrarse o llamar directamente al sitio para hacer reservaciones.
Se requiere un mínimo de tres (3) días de notificación.
Indique la elección de comida: Cena en grupo o para llevar

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Leche de 1% se sirve en cada comida ***El menú puede cambiar sin previo aviso.***	**CLAVES** + Fuente de Vitamina C * Fuente de Vitamina A dTl = de Trigo Integral < > Dia de Alto Sodio ✓ Dia Vegetariano		1 Ensalada de Pollo y Espinacas con Cítricos+* Sopa de Camote Dulce y Jengibre* Bolillo dTl 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 Vegatales Variados estilo Capri+* Bolillo dTl, Uvas	*Nuevo* ✓ 6 Falafel con Salsa Tzatziki Vegetales Asados+ (6 oz) Pepino y Tomate Fresco Pan Pita dTl Manzana	*Nuevo* 7 Pollo al Limon y Cilantro+ Frijoles Pintos Zanahoria en Cuadros* Arroz Integral Kiwi+ *Pudin de Chocolate* (Solo para Reunirse y Comer)	8 Sándwich de Cerdo Desmenuzado en Bollo dTl 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 dTl) Vegetales Variodos 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 dTl Plátano	✓ 16 Chili de Vegetales Ensalada de Casa* Bolillo dTl 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 dTl Manzana	22 Pollo al Estilo Toscano* Col de Bruselas+ Puré de Papa Bolillo dTl Plátano	23 Sopa de Albóndigas (con albondigas de pavo)+* Ensalada chica Estilo Suroeste Totopos, Uvas
Nuevo ✓ 26 Tofu Mapo Mixto de Vegetales Asiaticos Calabacín Asado Arroz Integral Naranja+	27 Filete de Carne Salisbury con Champiñones y Cebolla Puré de Papa Guisantes y Zanahoria* Bolillo dTl Kiwi+	28 Plato Principal de Rollito de Pavo y Repollo (col)*+ Ensalada de Vegetales Salteada* Bolillo dTl Plátano	*Nuevo* 29 Sushi Horneado Sopa Daikon+* Zanahoria* Arroz Integral Manzana	Comida de Halloween 30 Pollo Rostizado sobre Espaguetis dTl al ajillo Sopa de Calabasa* Guisantes y Zanahoria* Naranja+ *Dulces* (Solo para Reunirse y Comer)

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