SPECTRUM COMMUNITY SERVICES, INC.

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