



| Lunes | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes |
|--|--|--|---|--|
| DIA FESTIVO 1  <p>“La preservacion de la propia cultura de uno no requiere desprecio ni falta de respeto a otras culturas” –Cesar Chavez</p> | 2 Bistec con Chiles Tri Color, Cebolla, y Calabazas*+ Arroz Integral Fruta Fresca | 3 Chili de Pavo Ensalada de Verduras* Pan de Maiz Fresas+ | 4 Pechuga de Pollo con Salsa de Durazno Sopa de Vegetales+* Espinaca* Arroz Integral, Duraznos* | 5 Pesacado al Horno con Salsa de Limon Sopa de Tomate Florentina Pasta Integral Brocoli Sazonado con Limon+ |
| 8 Espaguetti en Salsa de Carne Brocoli Sazonado con Limon+ Ensalada de Vegetales* Pan de Ajo Fruta Fresca | 9 Pavo Asado con Salsa Pure de Calabaza* Ensalada de Verduras* Pan Integral Fruta Mixta+  | 10 Ensalada de Tuna en Pan Integral Sopa de Minestrone Ensalada de Vegetales* Fresas+ | 11 Puerco en Salsa Dulce Agria con Arroz Integral Ensalada de Vegetales Mixtos* Melon+ | 12 Lasana de Espinaca+ Ensalada de Vegetales* Pan Integral Fruta Fresca |
| 15 Cuartos de Pollo Papas al Pesto y Ejotes+ Pan Integral Uvas | 16 Puerco Asado Ejotes Repollo Rojo+ Pure de Manzana+ Pan Integral | LONCHE DE CUMPLEANOS 17 Ragu de Carne con Pasta Integral Ensalada de Fruta Con Nueces+*  Pastel de Cumpleanos | 18 Pavo con Salsa de Arandano* Papas con Romero Espinaca Pan Integral, Fruta Mixta+ | 19 Pescado al Horno con Salsa de Yogurt y Limon sobre Rucula Sopa de Frijol y Vegetales Zanahorias*, Pan Integral Naranjas+ |
| LONCHE DE PASCUA 22 Jamon al Horno <> Camotes Col rizada Verde Pan de Maiz Pure de Manzana+ Pastel de Zanahoria  | 23 Pescado al Horno con Pasta Primavera Zanahorias Marinadas* Naranjas+ | 24 Cacciatore de Pollo sobre Espaguetti+ Ensalada de Vegetales* Fruta Fresca | 25 Carne con Brocoli y Coliflor+* Ensalada de Verduras* Arroz Integral Pure de Manzana | <i>Dia del Arbol</i> 26 Pollo al Horno con Salsa Cremosa de Pepino Ensalada de Vegetales* Sopa de Minestrone Arroz Integral Fruta+  |
| 29 Sopa de Res* Ensalada de Vegetales Mixtos* Pan Integral Naranjas+ | 30 Pollo al Horno con Hierbas Ejotes con Aderezo Italiano Sopa de Cebada y Hongos Arroz Integral, Melon+ | Menu sujeto a cambio sin aviso. | LLAVE + Fuente de Vitamina C * Fuente de Vitamina A < > Alto Contenido de Sodio WW = Integral | Opcion Alternativa Diaria Ensalada del Chef - Escoger Pollo o Vegetales (ambos incluyen huevo y queso) 1% de Leche es servida con cada merienda Sustitucion de leche de soya o jugo disponible a pedido |

Spectrum thanks the following organizations for their financial support:

Alameda County Area Agency on Aging, Fremont Bank Foundation, Wells Fargo, Gillig, and the City of Hayward.

Call sites directly for reservations. For other inquiries: Main Kitchen (510) 785-1997 Program Manager, Becky Bruno (510) 876-8807