

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<p>Everyday Alternative Option Chef Salad - Choose Chicken or Vegetarian (both include egg and cheese) 1% Milk served each meal Substitution of soy milk or juice available upon request</p>	<p>Menu subject to change without notice KEY + Vitamin C Source * Vitamin A Source < > High Sodium Day WW = Whole Wheat</p>	<p>火鸡三文治配 番茄, 生菜, 洋葱 全麦面包 凉拌卷心菜 苹果</p> 	<p>罗非鱼配菠萝沙拉+ 西兰花+ 田园沙拉* 橙饭 时令新鲜水果</p>	<p>猪肉肉汤 杂豆汤 < > 西班牙米饭 水果沙拉配坚果</p> 
<p>生日午餐 烤鱼 混合蔬菜, 橙子+ 生日蛋糕</p> 	<p>牛肉配西兰花 和椰菜花+* 糙米, 苹果</p>	<p>芝士馄饨 番茄米饭汤 红萝卜* 饼干 草莓+</p>	<p>鸡肉蔬菜意大利面 蔬菜沙拉* 混合水果+</p>	<p>烤火鸡肉 南瓜, 田园沙拉* 草莓+ 大蒜面包</p> 
<p>国际水果鸡尾酒日13 南瓜鸡肉意大利面* 蔬菜沙拉 水果鸡尾酒+</p>	<p>芝士蔬菜混饭* 水果坚果沙拉+* 全麦面包 时令新鲜水果</p>	<p>猪肉 土豆泥肉汁, 红萝卜* 橘子+ 全麦面包</p>	<p>火鸡肉酱 田园沙拉* 玉米蛋糕 苹果酱+</p> 	<p>牛肉汉堡配洋葱番茄 生菜, 全麦面包 土豆沙拉 橙+</p>
<p>芝士通心粉* 蔬菜沙拉* 橙子+</p>	<p>国际草莓日 21 火鸡肉配肉汁 土豆泥 红萝卜*全麦面包 草莓</p> 	<p>鸡肉配秋葵 红豆糙米饭 哈密瓜+</p>	<p>肉饼配肉汁 土豆泥 菠菜* 大蒜面包 橙子+</p>	<p>烤鸡配蘑菇汁 椰菜豆汤+ 糙米, 新鲜水果</p>
<p>假期 </p>	<p>鸡腿配土豆四季豆 + 全麦面包 草莓+</p>	<p>牛肉* 蔬菜沙拉 全麦面包 橙+</p> 	<p>菠菜千层意大利面+ 蔬菜沙拉* 新鲜水果 全麦面包</p>	<p>烤鱼 番茄汤 西兰花+ 米饭, 新鲜水果</p>

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