

选择一种提前预定外带餐的方式:

- 直接在网站上登记注册
- 发邮件到: Meals@SpectrumCS.org
- 打Spectrum Meal热线电话: 510-881-0300 x242

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>捐款建议: \$3.75</p> <p>我们非常感激如果您有任何的额外捐款, 由于资金的短缺, 60岁以上未登记的人仕将不被接受</p>	<p>关键词 + 维他命C来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日 WW = 全麦 LS = 低钠</p>	<p>每个餐点将配有1%脂肪牛奶</p> <p>餐单会随时更改, 恕不另行通知</p>		<p>假期 1</p>
<p>4</p> <p>全麦面包素汉堡 玉米 烤土豆 时令新鲜水果 +</p>	<p>5</p> <p>糙米饭, 黑豆, 鸡肉卷饼 红椒玉米 * 西兰花 + 季节性新鲜水果</p>	<p>冷沙拉餐 6</p> <p>吞拿鱼蔬菜沙拉 红萝卜葡萄干沙拉 菠萝扇片+, 小麦卷 低钠V8饮料 +</p>	<p>7</p> <p>美式火鸡丁蘑菇和奶酪酱 豌豆、胡萝卜* 西兰花+ 时令水果</p>	<p>8</p> <p>乾酪烤雞佐意式筆尖麵 花菜+ 豌豆 新鲜水果</p>
<p>11</p> <p>菜烤阔面塊 + 红萝卜 * 杏桃 面包棒</p>	<p>12</p> <p>拔絲烤豬 白灼包心菜 + 义大利式杂菜+ 全麥餐包 新鲜水果</p>	<p>冷沙拉餐 13</p> <p>西南式鸡肉沙拉, 罗马生菜 通心粉沙拉 菠萝扇片 + 低钠V8饮料 +</p>	<p>14</p> <p>鸡锅饼配鬆餅 香草花椰菜+ 五香桃</p>	<p>15</p> <p>猪肉卷及肉汁 土豆泥 西兰花+ 小麦卷 新鲜水果</p>
<p>假期 18</p>	<p>19</p> <p>墨西哥牛肉捲餅斑豆 雜菜* 水果杯+</p>	<p>冷沙拉餐 20</p> <p>亚洲鸡肉沙拉, 面条和蔬菜* 毛豆 橘子 + 小麦饼干 低钠V8饮料 +</p>	<p>21</p> <p>混合烤鱼, 蔬菜香料飯 加州混合杂菜+* 豌豆、洋葱 香蕉</p>	<p>22</p> <p>汉堡肉餅 土豆泥 球芽甘蓝+ 小麦面包 新鲜水果</p>
<p>25</p> <p>干酪焗义大利粉 利马豆 红椒花椰菜 + 新鲜水果</p>	<p>26</p> <p>炸魚三明治與塔塔醬 混合蔬菜+ 烤土豆 新鲜水果</p>	<p>冷沙拉餐 27</p> <p>生菜鸡肉牧场沙拉醬沙拉+ 什錦豆沙律 腌番茄 小麦饼干, 低钠V8饮料 +</p>	<p>28</p> <p>奶酪火腿鸡排 香料飯 菠菜 * 豌豆和洋葱 新鲜水果+</p>	<p>29</p> <p>瑞典肉丸及全麦面条 豌豆 西兰花 + 新鲜水果</p>

Spectrum 非常感谢以下组织对他们的经济支持: Alameda County Area Agency on Aging,
Fremont Bank Foundation, San Francisco Foundation, Meals on Wheels America, Cities of Hayward & San Leandro.
For reservations call sites directly. Program Manager, Becky Bruno email: BBruno@SpectrumCS.org