

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

**Tarifa para adultos de la tercera edad:  
\$4 contribuciones por platillo.**  
Contribuciones adicionales son bienvenidas  
A ninguna persona mayor registrada se le negará una comida basado en su incapacidad de dar  
Invitados menores de 60 años: \$14 por platillo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1</b></p> <p>Pescado Cod Horneado con Guarnición de Pimiento Morrón Col de Bruselas+ Guisantes y Zanahoria+ Arroz Integral, Fruta</p> 	<p><b>2</b></p> <p>Ensalada Asiática con Pollo+ Sopa de Camote Dulce y Jengibre* Bolillo dTI Fruta</p>	<p><b>Comida Especial &lt; &gt; 3</b></p> <p>Hamburguesa de Res en Rollo de Pan dTI con Lechuga, Tomate, Pepino y Cebolla Ensalada de Papa Fruta+</p> 	<p><b>Día Festivo 4</b></p> 	<p><b>5</b></p> <p>Pollo al Ajo con Limón y Romero Patatas Rojas al Romero Zanahoria* Bolillo dTI Fruta+</p>
<p><b>8</b></p> <p>Tacos de Pollo Pimiento Morrón y Cebollas+ Frijoles Pintos Tortillas de Maíz Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>Pasta con Salsa Marinara* Ensalada de Casa* Pan de Ajo Fruta+</p> 	<p><b>10</b></p> <p>Sandwich de Pollo al BBQ en Pan dTI con Lechuga, Tomate y Cebolla Ensalada de Brócoli y Arándano+ Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Pescado Cod Horneado con Salsa de Tomate Seco al Sol Monedas de Zanahoria* Ejotes Arroz Pilaf Fruta+</p>	<p><b>12</b></p> <p>Sopa de Albóndiga de Res+* Ensalada de Verduras Salteada* Totopos Fruta</p>
<p><b>15</b></p> <p>Ensalada de Atun en pan dTI con Lechuga, Tomate y Cebolla Sopa de Verduras ** Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>Pollo Teriyaki Mixto de Vegetales Asiáticos Col de Bruselas+ Arroz con Piña y Vegetales Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>Pavo y Vegetales al Guiso Salteado Brócoli+ Arroz Integral Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Ensalada del Chef+* Bolillo dTI Fruta</p> 	<p><b>19</b></p> <p>Trozos de Puerco en Salsa Agridulce Coliflor Sazonada+ Espinacas al Vapor* Arroz Integral, Fruta</p>
<p><b>22</b></p> <p>Tofu Estilo Tiki Masala Coliflor Asado+ Espinacas al Vapor* Arroz Integral Fruta</p> 	<p><b>23</b></p> <p>Pescado Cod con Salsa al Vino Blanco* Brócoli Asado+ Monedas de Zanahoria* Arroz Pilaf, Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>Ensalada de Pollo Estilo Suroeste+* Sopa de Lentejas y Frijoles Negros+ Totopos, Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Pastel de Carne Glazeado (Res) Puré de Papa con Salsa (Gravy) Guisantes y Zanahoria* Bolillo dTI Fruta+</p>	<p><b>26</b></p> <p>Chili de Pavo Ensalada de Verduras Salteada* Pan de Elote Fruta+</p> 
<p><b>29</b></p> <p>Chili de Puerco estilo Dijon+ Zanahoria* Ensalada de Espinacas con Cebolla Roja y Zanahorias*+ Bolillo dTI, Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p>Sandwich de Ensalada de Huevo con Lechuga y Tomates* Sopa de Tomate Fruta+</p>	<p><b>31</b></p> <p>Lentejas con Vegetal, estilo Curry +* Ensalada de Casa * Arroz Integral Fruta</p>	<p>Leche de 1% se sirve en cada comida</p> <p><b>El menú puede cambiar sin previo aviso.</b></p>	<p><b>CLAVES</b></p> <p>+ Fuente de Vitamina C * Fuente de Vitamina A dTI = de Trigo Integral &lt; &gt; Dia de Alto Sodio  Dia Vegetariano</p>

Spectrum agradece a las siguientes organizaciones por su apoyo financiero: Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Alameda, Subaru Share the Love, Ciudades de Hayward, San Leandro y Union City, Eden Health District, AWS InCommunities Hayward Fund y Club Rotario de Hayward.  
Para otras consultas, llame a la cocina principal al 510-785-1997. Gerente de Programa Duke Hwang: DHwang@SpectrumCS.org

**Para reservaciones, comuníquese directamente con el sitio de su elección.**