

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

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri |
|---|--|---|--|---|
| <p>捐款建议: \$3.75 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岁以上未登记的人将不被接受</p> <p>餐单会随时更改, 恕不另行通知</p> | <p>关键词 + 维他命C来源 * 维他命 A 来源 <> 高钠日 ww = 全麦 每个餐点将配有1%脂肪牛奶</p> | <p>冷沙拉餐 1 牧场沙拉酱鸡沙拉, 生菜 杂锦豆沙拉, 小麦饼干, 季节性新鲜水果 + 低纳 V8 饮料</p> | <p><> 2 烧烤排骨 烘豆, 调料烤土豆 季节性新鲜水果 + 小麦卷</p> | <p>节日休假 3</p>  <p>Independence Day Observed</p> |
| <p>6 蔬菜肉馅煎蛋饼 混合蔬果 +* 糙米饭 季节性新鲜水果</p> | <p><> 7 燒烤雞 烤青椒和马铃薯 * 甜玉米, 玉米鬆餅 季节性新鲜水果</p> | <p>冷沙拉餐 8 吞拿鱼蔬菜沙拉  红萝卜葡萄干沙拉 菠萝扇片+, 小麦卷 低纳V8饮料</p> | <p>9 火鸡汉堡小麦卷 青荳 玉米杂锦 * 季节性新鲜水果</p> | <p>10 俄式牛柳絲 蛋面 青豌豆, 小红萝卜 * 季节性新鲜水果 +</p> |
| <p>13 素汉堡, 小麦面包 豌豆 烤蔬菜 * 季节性新鲜水果 +</p> | <p>14 烤鱼 加州混合杂菜+* 青豌豆, 糙米饭  新鲜水果</p> | <p>冷沙拉餐 15 亚洲牛肉沙拉 面条和蔬菜* 毛豆, 橘子+, 小麦饼干, 低纳V8饮料</p> | <p>16 菠菜烤阔面塊 +* 清蒸卷心菜 + 红萝卜 * 面包棒, 水果杯</p> | <p>17 香草鸡 混合蔬果+* 蔬菜小麦螺丝粉 新鲜水果</p> |
| <p>20 芝士焗义大利粉 利马豆 红椒花椰菜 + 季节性新鲜水果</p> | <p>21 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 22 海鲜沙拉, 罗马生菜 菠萝凉拌卷心菜 + 小麦卷, 水果什锦饮 低纳V8饮料</p> | <p>23 小麦汉堡包  烘培土豆 豌豆, 红萝卜 * 新鲜橘子 +</p> | <p>24 甜酸鸡 炒面 小红萝卜 * 青荳, 季节性新鲜水果 +</p> |
| <p>27 蘑菇球意大利粉 球芽甘蓝+  肉桂苹果 小麦卷</p> | <p>28 混合烤鱼, 蔬菜香料飯 加州混合杂菜+* 青荳 香蕉</p> | <p>冷沙拉餐 29 西南式鸡肉沙拉, 罗马生菜 通心粉沙拉 菠萝扇片 + 低纳V8饮料</p> | <p>30 鸡锅饼配鬆餅 青豌豆, 红萝卜 * 五香桃</p> | <p>31 辣味肉豆 义大利蔬菜 * 糙米饭 季节性新鲜水果 +</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. Program Manager, Becky Bruno email: BBruno@SpectrumCS.org