

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
1 全麦面包素汉堡 玉米 烤土豆 新鲜水果+	2 烧烤酱猪肉 花菜+ 红蘿蔔片* 时令新鲜水果 	3 冷沙拉餐 什锦海鲜沙拉+ 波蘿包心菜沙拉 什锦水果 全麦餅乾, 低纳V8饮料+	4 焗火鸡义粉 四季豆 什锦蔬菜+* 新鲜水果	5 乾酪烤雞佐意式筆尖麵 花菜+ 西兰花+ 新鲜水果 
8 <i>National Women's Day</i> 干酪焗义大利粉 利馬豆 花椰菜拌紅椒+ 新鲜水果 	9 猪肉卷及肉汁 土豆泥 西兰花+ 全麦餐包 新鲜水果	10 冷沙拉餐 西南雞肉沙拉+ 蔬菜意麵沙拉 菠蘿片 低纳V8饮料+	11 南方式烤魚佐煲飯 加式什锦蔬菜+* 洋葱青豆 香蕉	12 漢堡肉(牛) 土豆泥 球芽甘藍+ 全麦面包 新鲜水果
15 素燴時蔬 什锦蔬菜* 四季豆 玉米松饼 新鲜水果	16 炸魚三明治與塔塔醬 什锦蔬菜+ 烤土豆 新鲜水果	17 冷沙拉餐 雞肉沙拉佐牧场醬+ 什锦豆沙律 醃漬番茄 櫻桃馅饼  低纳V8饮料+	18 雞肉派附鬆餅 香草花椰菜+ 香草水蜜桃	19 火腿佐葡萄乾醬 <> 烤土豆 胡萝卜青豆* 全麦面包 时令新鲜水果+
22 素燴意式蛋餅 花菜 西兰花+ 全麦餐包 时令新鲜水果	23 瑞式肉丸佐全买面条 豌豆 西兰花+ 新鲜水果	24 冷沙拉餐 雞蛋沙拉佐生菜+ 波蘿包心菜沙拉+ 什锦水果 櫻桃馅饼 低纳V8饮料+	25 火腿起司雞肉包 菠菜* 洋葱青豆 新鲜水果+ 	26 墨西哥牛肉捲餅 斑豆 雜菜* 水果杯+
29 蘑菇意麵 球芽甘藍+ 肉桂燴蘋果	30 拔絲烤豬 清蒸包心菜+ 义大利式雜菜+ 全麦餐包 新鲜水果	31 假日 	捐款建议: \$3.75 我们非常感激您任何的额外捐款, 由于资金的短缺, 60岁以上未登记的人仕将不被接受 餐单会随时更改, 恕不另行通知	每个餐点将配有1%脂肪牛奶 关键词 + 维他命C来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日 WW = 全麦 LS = 低纳

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