

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>3</p> <p>蔬菜肉馅煎蛋饼 混合蔬果 +* 糙米饭 季节性新鲜水果</p> | <p>4</p> <p><></p> <p>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>5</p> <p>冷沙拉餐</p> <p>吞拿鱼蔬菜沙拉 红萝卜葡萄干沙拉 菠萝扇片+, 小麦卷 低纳V8饮料 +</p> | <p>6</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>7</p> <p>俄式牛柳絲 蛋面 青豌豆, 小红萝卜 * 季节性新鲜水果 +</p>  |
| <p>10</p> <p>菠菜烤阔面塊 +* 清蒸卷心菜 + 红萝卜 * 面包棒, 水果杯</p>  | <p>11</p> <p>索尔思伯利牛肉餅 土豆泥 球芽甘蓝 + 小麦面包, 季节性新鲜水果</p> | <p>12</p> <p>冷沙拉餐</p> <p>牧场沙拉酱鸡沙拉, 生菜 杂锦豆沙拉, 小麦饼干, 哈密瓜 + 低纳V8饮料 +</p> | <p>13</p> <p>烤鱼 加州混合杂菜+* 青豌豆, 糙米饭 新鲜水果</p> | <p>14</p> <p>香草鸡 混合蔬果+* 蔬菜小麦螺丝粉 新鲜水果</p> |
| <p>17</p> <p>芝士焗义大利粉 利马豆 红椒花椰菜 + 季节性新鲜水果</p> | <p>18</p> <p>奶酪火腿鸡排 香料饭 青荳 豌豆和洋葱 季节性新鲜水果 +</p> | <p>19</p> <p>冷沙拉餐</p> <p>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>20</p> <p>火鸡汉堡小麦卷 青荳 玉米杂锦 * 季节性新鲜水果</p> | <p>21</p> <p>甜酸鸡 炒面 小红萝卜 * 青荳, 季节性新鲜水果 +</p> |
| <p>24</p> <p>蘑菇球意大利粉 球芽甘蓝+ 肉桂苹果 小麦卷</p> | <p>25</p> <p>意大利面, 牛肉番茄砂锅 花椰菜+ 红萝卜金钱粒 * 季节性新鲜水果</p> | <p>26</p> <p>冷沙拉餐</p> <p>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>27</p> <p>鸡锅饼配鬆餅 西兰花 + 五香桃</p>  | <p>28</p> <p>辣味肉豆 义大利蔬菜 * 糙米饭 季节性新鲜水果 +</p> |
| <p>31</p> <p>干酪辣酱玉米饼馅 斑豆 什會飯 季节性新鲜水果+</p> | | <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</p> <p>+ 维他命C来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日 WW = 全麦</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> |

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