

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</p> <p>+ 维他命C来源</p> <p>* 维他命 A 来源</p> <p>< > 高钠日</p> <p>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>	<p>1</p> <p>火鸡汉堡麦包</p> <p>青荳</p> <p>玉米杂锦 *</p> <p>季节性新鲜水果</p>	<p>2</p> <p>肉酱义大利面</p> <p>西兰花+</p> <p>豌豆、胡萝卜*</p> <p>新鲜水果</p>
<p>5</p> <p>什菜全麦义大利罗丝粉</p> <p>番薯*</p> <p>五香苹果</p>	<p>6</p> <p>面包粉烤鲑鱼, 香草米粒义粉</p> <p>西兰花 +</p> <p>红椒, 玉米 *</p> <p>时令新鲜水果</p>	<p>冷沙拉餐 7</p> <p>吞拿鱼蔬菜沙拉</p> <p>红萝卜葡萄干沙拉</p> <p>菠萝扇片+, 小麦卷</p> <p>低纳V8饮料 +</p>	<p>8</p> <p>香草鸡</p> <p>义式蔬菜</p> <p>土豆泥</p> <p>小麦卷</p> <p>时令新鲜水果 +</p> 	<p>9</p> <p>牛肉番茄砂锅义大利面</p> <p>花椰菜+</p> <p>红萝卜金钱粒 *</p> <p>时令新鲜水果</p>
<p>12</p> <p>菠菜烤阔面塊 +</p> <p>红萝卜 *</p> <p>面包棒</p> <p>烹杏子</p> 	<p>13</p> <p>炖牛肉</p> <p>土豆泥</p> <p>菠菜 +</p> <p>小麦卷</p> <p>时令新鲜水果 +</p>	<p>冷沙拉餐 14</p> <p>西南式鸡肉沙拉, 罗马生菜</p> <p>通心粉沙拉</p> <p>菠萝扇片 +</p> <p>低纳V8饮料 +</p>	<p>15</p> <p>焗火鸡义粉</p> <p>豌豆、胡萝卜*</p> <p>西兰花+</p> <p>时令水果</p>	<p>16</p> <p>辣味肉豆</p> <p>糙米饭</p> <p>义大利式杂菜 *</p> <p>玉米松饼</p> <p>季节性水果</p>
<p>19</p> <p>干酪辣酱玉米饼馅</p> <p>斑豆</p> <p>玉米什會*</p> <p>时令新鲜水果 +</p>	<p>20</p> <p>混合烤鱼, 蔬菜香料飯</p> <p>加州混合杂菜+*</p> <p>豌豆、洋葱</p> <p>香蕉</p>	<p>冷沙拉餐 21</p> <p>亚洲鸡肉沙拉, 面条和蔬菜*</p> <p>毛豆</p> <p>橘子 +</p> <p>小麦饼干</p> <p>低纳V8饮料 +</p>	<p>22</p> <p>法國第戎芥末醬鸡通粉</p> <p>混合蔬菜</p> <p>菠菜 +</p> <p>新鲜水果</p>	<p>23</p> <p>猪肉卷及肉汁</p> <p>土豆泥</p> <p>西兰花+</p> <p>红萝卜*</p> <p>新鲜水果</p> 
<p>26</p> <p>干酪焗义大利粉</p> <p>利马豆</p> <p>红椒花椰菜 +</p> <p>季节性新鲜水果</p>	<p>27</p> <p>甜酸猪肉及蔬菜</p> <p>白米饭</p> <p>卷心菜 +</p> <p>新鲜水果</p> 	<p>冷沙拉餐 28</p> <p>牧场沙拉酱鸡沙拉, 生菜</p> <p>杂锦豆沙拉,</p> <p>季节性新鲜水果</p> <p>小麦饼干,</p> <p>低纳V8饮料 +</p>	<p>29</p> <p>砂锅焗鸡肉及意大利小麦面 +</p> <p>青豆</p> <p>花菜 +</p> <p>新鲜水果</p>	<p>30</p> <p>牛肉玉米面粉蒸肉卷</p> <p>斑豆</p> <p>混合蔬菜</p> <p>时令新鲜水果 +</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