

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>3</p> <p>法式吐司 火雞香腸 煎土豆 苹果酱 高C果汁</p>	<p>4</p> <p>猪肉卷及肉汁 土豆泥西兰花+ 全麥餐包 新鲜水果</p>	<p>冷沙拉餐 5</p> <p>西南雞肉沙拉+ 蔬菜意麵沙拉 菠萝片 低纳V8饮料+</p> 	<p>6</p> <p>南方式烤鱼佐煲飯 加式什錦蔬菜+* 洋葱青豆 香蕉</p>	<p>7</p> <p>漢堡肉(牛) 土豆泥 球芽甘蓝+ 全麥面包 新鲜水果</p> 
<p>10</p> <p>素燴時蔬 什錦蔬菜* 四季豆 玉米松餅 新鲜水果</p> 	<p>11</p> <p>炸鯰魚佐香草燴意麵 西兰花+ 红椒玉米* 时令新鲜水果</p>	<p>冷沙拉餐 12</p> <p>雞肉沙拉佐牧場醬+ 什錦豆沙律 醃漬番茄+ 全麥餅乾(甜) 低纳V8饮料+</p>	<p>13</p> <p>雞肉派附鬆餅 香草花椰菜+ 五香蜜桃</p>	<p>14</p> <p>炖牛肉 土豆泥 菠菜* 全麥餐包 时令新鲜水果+</p>
<p>17</p> <p>素燴意式蛋餅 花菜 西兰花+ 全麥餐包 时令新鲜水果</p>	<p>18</p> <p>瑞式肉丸佐全买面条 豌豆 西兰花+ 新鲜水果</p>	<p>冷沙拉餐 19</p> <p>雞蛋沙拉佐生菜+ 波蘿包心菜沙拉+ 什錦水果 全麥餅乾 低纳V8饮料+</p>	<p>20</p> <p>火腿起司雞肉包 菠菜* 洋葱青豆 新鲜水果+</p>	<p>21</p> <p>墨西哥牛肉捲餅 斑豆 雜菜* 水果杯+</p>
<p>24</p> <p>蘑菇意麵 球芽甘蓝+ 肉桂燴蘋果</p>	<p>25</p> <p>拔絲烤豬 清蒸包心菜+ 义大利式杂菜+ 全麥餐包 新鲜水果</p>	<p>冷沙拉餐 26</p> <p>雞肉糙米柑橙沙拉 醃漬番茄+ 桃子 全麥餅乾 低纳V8饮料+</p>	<p>27</p> <p>焗火鸡义粉 四季豆 什錦蔬菜+* 新鲜水果</p> 	<p>28</p> <p>乾酪烤雞佐意式筆尖麵 花菜+ 西兰花+ 新鲜水果</p>
<p>假日 31</p> 	<p>捐款建议: \$3.75</p> <p>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</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>关键词</p> <p>+ 维他命C来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日</p>	 <p>OLDER AMERICANS MONTH COMMUNITIES OF STRENGTH: MAY 2021</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