

July 2025

Reservations must be made on site or by phone

To cancel, please call (925) 500-8241 before 1pm on the business day prior



2025年7月

必须现场或通过电话预订

如需取消，请在前一个工作日下午 1 点之前致电 (925) 500-8241

	Turkey Piccata, Golden Carrots and Zucchini*, Lentil & Roasted Pepper Soup+*, Apple, WW Roll 火鸡皮卡塔，金胡萝卜和西葫芦*，扁豆和烤辣椒汤+*，苹果，WW卷	Red Curry Chicken+* Over Brown Rice, Carrot & Coriander Soup*, Apple 红咖喱鸡+* 配糙米、胡萝卜香菜汤*、苹果	4th of July Celebration Julienne Hot Dog, Sweet Potato Salad*, Red, White and Bean Minestrone+*, Double Lemon Cheesecake, Apple < > 7 月 4 日庆祝活动 切丝热狗、红薯沙拉*、红、白和豆类蔬菜通心粉汤+*、双份柠檬芝士蛋糕、苹果 < >	Office and senior sites closed 办公室和高级场所关闭 4th of July
Pineapple Veggie Stir Fry** w/Garbanzo Beans, Mulligatawny Soup*, Apple < > 菠萝蔬菜炒菜+ 配鹰嘴豆、咖喱汤*、苹果 < >	Rustic(Turkey) Meatloaf, Herb Mashed Potatoes+, Lentil & Roasted Pepper Soup+*, Apple, WW Roll 乡村（火鸡）肉饼、香草土豆泥+、扁豆烤辣椒汤+*、苹果、WW 卷	Beef Enchiladas, Grilled Corn Salad+, Carrot & Coriander Soup*, Spanish Rice, Apple 牛肉辣酱玉米饼馅卷、烤玉米沙拉+、胡萝卜香菜汤*、西班牙米饭、苹果	Orange Stir Fried Chicken+, Brown Rice, Stir-Fry Vegetables+, Cream of Wild Rice Soup*, Apple 橙子炒鸡+、糙米、炒蔬菜+、奶油野米汤*、苹果	Summer (Beef) Penne, Roasted Carrots with Honey & Thyme, Fire Roasted Corn Soup, Seasonal Vitamin C Fruit+ 夏季（牛肉）通心粉、蜂蜜百里香烤胡萝卜、火烤玉米汤、时令维生素C水果+
Summer Cobb Salad*, Roasted Chickpeas, Mulligatawny Soup*, Apple, WW Crackers 夏季科布沙拉*、烤鹰嘴豆、咖喱汤*、苹果、WW 饼干	Whole Grain (Beef)Fettuccini with Tomatoes and Spinach, Lentil & Roasted Pepper Soup+*, Apple 全麦（牛肉）宽面配番茄和菠菜、扁豆和烤辣椒汤+*、苹果	Steak Sandwich on WW Bread, Seasoned Fries, Carrot & Coriander Soup*, Seasonal Vitamin C Fruit+ 牛排三明治配全麦面包、调味薯条、胡萝卜香菜汤*、时令维生素 C 水果+	Turkey Waldorf Salad*, Cream of Wild Rice Soup*, Seasonal Vitamin C Fruit+, WW Crackers, < > 火鸡华尔道夫沙拉*、奶油野米汤*、时令维生素 C 水果+、WW 饼干、< >	Chicken Tenders with Yukon Gold Wedges & Broccoli+, Fire Roasted Corn Soup, Apple, WW Roll 鸡柳配育空黄金角和西兰花+、火烤玉米汤、苹果、WW 面包卷
Cheese & Vegetable Lasagna+*, Three Bean Salad, Mulligatawny Soup*, Apple, WW Roll 奶酪蔬菜千层面+*、三豆沙拉、咖喱汤*、苹果、WW 面包卷	Grilled Chicken and Chard + over brown rice, Lentil & Roasted Pepper Soup+*, Apple 烤鸡和甜菜+配糙米、扁豆和烤辣椒汤+*、苹果	Garden Green Beef Stir Fry,** over brown rice, Carrot & Coriander Soup*, Apple 花园青牛肉炒饭+*配糙米、胡萝卜香菜汤*、苹果	Curry Lemon Chicken, Seasoned Peas with Onions, Cream of Wild Rice Soup*, Seasonal Vitamin C Fruit+, WW Roll 咖喱柠檬鸡、洋葱豌豆、奶油野米汤*、时令维生素 C 水果+、WW 卷	Roasted Tomato Basil (Beef) WW Spaghetti, Fire Roasted Corn Soup, Seasonal Vitamin C Fruit+ 烤番茄罗勒（牛肉）WW意大利面，火烤玉米汤，时令维生素C水果+
Pasta Salad+, Mulligatawny Soup*, Apple, WW Crackers 意面沙拉+、咖喱汤*、苹果、WW 饼干	Thai-Inspired Steak Salad+*, Lentil & Roasted Pepper Soup+*, Apple, WW Crackers 泰式牛排沙拉+*、扁豆烤辣椒汤+*、苹果、WW 饼干	Chicken Cutlets With Salsa, Corn and Salad*, Corn Tortillas, Carrot & Coriander Soup*, Seasonal Vitamin C Fruit+ 鸡肉排配莎莎酱、玉米沙拉*、玉米饼、胡萝卜香菜汤*、时令维生素 C 水果+	Sicilian Rice Skillet, Cream of Wild Rice Soup*, Seasonal Vitamin C Fruit+ 西西里米饭煎锅、野生米奶油汤*、时令维生素 C 水果+	

Menu Key
* Vitamin A Source
+ Vitamin C Source
High Salt
@ Spicy
V No Meat, made with vegetable base
WW-Whole Wheat
<> High Sodium Day

The Open Heart Kitchen Senior Meal Program is partially funded by the Alameda County Area Agency on Aging and the Tri-Valley Cities
Suggested Donation: \$3 / Meal
Donate online: donate.openheartkitchen.org/seniormeal
Donate by check: Payable to “Open Heart Kitchen”, 1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550 (Memo: “C-1 Meal”)

All meals served with milk
Daily fruit subject to change based on availability
所有餐点均配有牛奶
每日水果可能会根据供应情况而变化

Open Heart Kitchen 長者膳食計劃部分是由阿拉米達縣地區老齡化機構及三谷城市資助
建議捐贈限額為：3 美元/餐
網上捐贈:: donate.openheartkitchen.org/seniormeal
如寄支票，支票抬頭請寫: Open Heart Kitchen, 1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550 (Memo: “C-1 Meal”)

菜單關鍵詞
* 維生素 A 來源
+ 維生素 C 來源
高鹽
@ 辛辣
V 素食，以蔬菜為基礎
WW- 全麦
<> 高钠日

Julio de 2025

Las reservas deben realizarse en el sitio o por teléfono.
Para cancelar, llame al (925) 500-8241 antes de la 1:00 p. m. del día hábil anterior.



2025년 7월

예약은 현장 또는 전화로 하셔야 합니다.

취소를 원하실 경우 영업일 전 오후 1시 이전에 (925) 500-8241로 전화주시기 바랍니다.

	Piccata de pavo, zanahorias doradas ¹ y calabacín*, sopa de lentejas y pimientos asados+*, manzana, panecillo WW 터키 피카타, 골든 당근과 호박*, 렌틸콩과 구운 고추 수프+*, 사과, WW 롤	Pollo al curry rojo+* sobre arroz integral, sopa de zanahoria y cilantro*, manzana 레드 카레 치킨+* 현미밥 위에, 당근 & 고수 수프*, 사과	Hot dog en juliana para celebrar el 4 de julio, ensalada de camote*, minestrone rojo, blanco y de frijoles+*, tarta de queso con doble limón, manzana < > 7월 4일 기념 줄리엔 핫도그, 고구마 샐러드*, 레드, 화이트, 빈 미네스트로네+*, 더블 레몬 치즈케이크, 애플 < >	Oficinas y sitios para personas mayores cerrados 사무실 및 고위직 사이트 폐쇄
Salteado de piña y verduras* con garbanzos, sopa Mulligatawny*, manzana < > 파인애플 야채 볶음+* 병아리콩, 멀리거토니 수프*, 사과 < >	Pastel de carne rústico (de pavo), puré de patatas con hierbas+, sopa de lentejas y pimientos asados+*, manzana, panecillo tradicional 러스틱(터키) 미트로프, 허브 매시드 포테이토+, 렌틸콩 & 구운 고추 수프+*, 사과, WW 롤	Enchiladas de carne, ensalada de maíz a la parrilla+, sopa de zanahoria y cilantro*, arroz español, manzana 소고기 엔칠라다, 구운 콘 샐러드+, 당근 & 고수 수프*, 스페인식 밥, 사과	Pollo salteado con naranja+, arroz integral, verduras salteadas+, sopa crema de arroz salvaje*, manzana 오렌지 볶음 치킨+, 현미밥, 야채볶음+, 야생쌀 크림수프*, 사과	Penne de verano (carne de res), zanahorias asadas con miel y tomillo, sopa de maíz asado al fuego, fruta de temporada con vitamina C+ 여름 (쇠고기) 펜네, 꿀과 타임을 곁들인 구운 당근, 불에 구운 옥수수 수프, 제철 비타민 C 과일+
Ensalada Cobb de verano*, garbanzos asados, sopa Mulligatawny*, manzana, galletas WW 여름 콥 샐러드*, 구운 병아리콩, 멀리거토니 수프*, 사과, WW 크래커	Fettuccine de grano entero (carne de res) con tomates y espinacas, sopa de lentejas y pimientos asados+*, manzana 통곡물(소고기) 페투치니, 토마토와 시금치, 렌틸콩과 구운 고추 수프+*, 사과	Sándwich de bistec en pan integral, papas fritas sazonadas, sopa de zanahoria y cilantro*, fruta de temporada con vitamina C+ WW 빵에 스테이크 샌드위치, 양념 감자튀김, 당근 & 고수 수프*, 계절 비타민 C 과일+	Ensalada Waldorf de pavo*, sopa crema de arroz salvaje*, fruta de temporada con vitamina C+, galletas WW, < > 터키 월도프 샐러드*, 야생쌀 크림 수프*, 계절별 비타민 C 과일+, WW 크래커, < >	Tiras de pollo con gajos de Yukon Gold y brócoli, sopa de maíz asado al fuego, manzana y panecillo WW 유콘 골드 웨지와 브로콜리를 곁들인 치킨 텐더+, 불에 구운 옥수수 수프, 사과, WW 롤
Lasaña de queso y verduras+*, ensalada de tres frijoles, sopa Mulligatawny*, manzana, panecillo WW 치즈 & 야채 라자냐+*, 세 가지 콩 샐러드, 멀리거토니 수프*, 사과, WW 롤	Pollo a la parrilla y acelgas + sobre arroz integral, sopa de lentejas y pimientos asados+*, manzana 구운 닭고기와 비트 + 현미밥, 렌틸콩 & 구운 고추 수프 +*, 사과	Salteado de carne verde de huerto,+* sobre arroz integral, sopa de zanahoria y cilantro*, manzana 가든 그린 비프 볶음,+* 현미밥, 당근 & 고수 수프*, 사과	Pollo al curry con limón, guisantes sazonados con cebolla, crema de arroz salvaje*, fruta de temporada con vitamina C+, panecillo WW 카레 레몬 치킨, 양파를 곁들인 양념 완두콩, 야생쌀 크림 수프*, 계절 비타민 C 과일+, WW 롤	Espaguetis con tomate asado, albahaca (carne de res), sopa de maíz asado al fuego, fruta de temporada con vitamina C+ 구운 토마토 바질(소고기) WW 스파게티, 구운 옥수수 수프, 계절 비타민 C 과일+
Ensalada de pasta+, sopa Mulligatawny*, manzana, galletas WW 파스타 샐러드+, 멀리거토니 수프*, 사과, WW 크래커	Ensalada de bistec de inspiración tailandesa+*, sopa de lentejas y pimientos asados+*, manzana, galletas WW 태국식 스테이크 샐러드+*, 렌틸콩 & 구운 고추 수프+*, 사과, WW 크래커	Chuletas de pollo con salsa, maíz y ensalada*, tortillas de maíz, sopa de zanahoria y cilantro*, fruta de temporada con vitamina C+ 샐사, 옥수수, 샐러드를 곁들인 치킨 커틀릿*, 옥수수 토르티야, 당근 & 고수 수프*, 계절 비타민 C 과일+	Sartén de arroz siciliano, sopa crema de arroz salvaje*, fruta de temporada con vitamina C+ 시칠리안 라이스 스킨렛, 야생쌀 크림 수프*, 계절별 비타민 C 과일+	

Tecla de Menú
* Fuente de Vitamina A
+ Fuente de Vitamina C
Mucha Sal
@ Picoso
V Vegetariana, con una base de vegetal.
WW- Integral
<> Día alto en sodio

El Programa de comidas para personas mayores de Open Heart Kitchen es parcialmente financiado por la Agencia de la Area de Alameda County y las ciudades en el Tri-Valley.
Donación Sugerida: \$3 / comida
Donar en línea: donate.openheartkitchen.org/seniormeal
Donar por cheque enviado por correo: Pagadero a Open Heart Kitchen, 1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550 (En el memo: "C-1 Meal")

Todas las comidas se sirven con leche.
Fruta diaria sujeta a cambios según disponibilidad.
모든 식사에 우유가 제공됩니다
일일 과일은 이용 가능 여부에 따라 변경될 수 있습니다.

Open Heart Kitchen 시니어 급식프로그램은 Alameda County Area Agency on Aging and the Tri-Valley Cities에서 부분적으로 자금을 지원합니다.
권장 기부금: \$3/식사
온라인 기부: donate.openheartkitchen.org/seniormeal
수표 기부: 수취인: "Open Heart Kitchen", 1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550 (메모: "C-1 Meal")

메뉴 키
* 비타민 A 공급원(≥ 840mg)
+ 비타민 C 공급원(≥ 90mg)
고염분(≥ 1,000mg)
@ 매운
V No Meat, 야채 베이스로 만든 WW-통 밀
<> 고나트륨의 날

August 2025

Reservations must be made on site or by phone

To cancel, please call (925) 500-8241 before 1pm on the business day prior



2025年8月

必须现场或通过电话预订

如需取消，请在前一个工作日下午 1 点之前致电 (925) 500-8241

Interested in applying for Calfresh? Call 925-237-9352	有兴趣申请 Calfresh 吗? 致电 925-237-9352		Pleasanton Senior Center is closed Friday August 1st 普莱森顿老年中心于 8 月 1 日星期五关闭	Sweet Stuffed(Beef) Bell Peppers Casserole+, Parslied Carrots*, Sweet Potato & Red Lentil Soup*, WW Roll, Apple 甜酿（牛肉）甜椒砂锅+、香芹胡萝卜*、红薯红扁豆汤*、WW 卷、苹果
Caribbean Casserole+, Seasoned Corn, Hearty Lentil & Kale Soup* , Apple 加勒比砂锅+、调味玉米、丰盛扁豆羽衣甘蓝汤*、苹果	Pork Lettuce Wraps, Capri Blend Vegetables+*, Broccoli White Bean Soup+, WW Roll, Apple 猪肉生菜卷、卡普里混合蔬菜+*、西兰花白豆汤+、WW 卷、苹果	Roast Turkey w/Tarragon Mushroom Sauce, Spinach Squares*, Tomato Basil Soup+, WW Roll, Apple 烤火鸡配龙蒿蘑菇酱、菠菜块*、番茄罗勒汤+、WW 面包卷、苹果	Beef Tetrazzini, Lemon Basil Green Beans, Carrot Ginger Coconut Soup*, Orange+ 牛肉意大利面、柠檬罗勒青豆、胡萝卜姜椰子汤*、橙子+	Dijon Parmesan Chicken, Roasted Red Potatoes+, Sweet Potato & Red Lentil Soup*, WW Roll, Apple 第戎帕玛森鸡肉、烤红薯+、红薯红扁豆汤*、WW 卷、苹果
Cheese Enchiladas+, Scalloped Potatoes w/Red Peppers, Hearty Lentil & Kale Soup*, Apple 奶酪辣酱玉米饼馅卷+、红椒焗土豆、丰盛扁豆甘蓝汤*、苹果	Chinese Chicken Salad+*, Peas with Red Bell Peppers, Broccoli White Bean Soup+, Apple 中式鸡肉沙拉+*、红甜椒豌豆、西兰花白豆汤+、苹果	Zesty Turkey Tacos Casserole, Black Beans, Tomato Basil Soup+, Apple 美味火鸡玉米饼砂锅，黑豆，番茄罗勒汤+，苹果	Pork Ragout, Polenta, Carrot Ginger Coconut Soup*, WW Roll, Orange+ 猪肉炖菜、玉米粥、胡萝卜姜椰子汤*、WW 面包卷、橙子+	BBQ Beef on WW Bun, Roasted Broccoli+, Sweet Potato & Red Lentil Soup*, Apple 烤牛肉面包、烤西兰花+、红薯红扁豆汤*、苹果
Greek Pasta Salad+, Fresh Carrots*, Hearty Lentil & Kale Soup*, Apple 希腊面食沙拉+、新鲜胡萝卜*、丰盛扁豆羽衣甘蓝汤*、苹果	Grilled Chicken on WW Bun, Lettuce Tomato and Onion, Broccoli White Bean Soup+, Apple 烤鸡肉配全麦面包、生菜、番茄和洋葱、西兰花白豆汤+、苹果	Kung Pao Pork, Brown Rice, Ginger Carrots*, Tomato Basil Soup+, Apple 宫保猪肉、糙米、姜胡萝卜*、番茄罗勒汤+、苹果	Extra Chunky Beef Spaghetti, Garlic Broccoli+, Carrot Ginger Coconut Soup*, Apple 特大块牛肉意大利面、蒜香西兰花+、胡萝卜姜汁椰子汤*、苹果	Turkey Salad Sandwich on Whole Wheat Bread, Texas French Fries*, Sweet Potato & Red Lentil Soup*, Orange+ 全麦面包火鸡沙拉三明治、德克萨 斯炸薯条*、红薯红扁豆汤*、橙子+
Chili Rellenos Casserole*, Grilled Corn Salad+, Hearty Lentil & Kale Soup*, WW Roll, Apple 辣椒馅砂锅*、烤玉米沙拉+、丰盛扁豆羽衣甘蓝汤*、WW 面包卷、苹果	Zesty(Turkey) Lasagna, Broccoli with Garlic+, Broccoli White Bean Soup+, 风味（火鸡）千层面、蒜香西兰花+、西兰花白豆汤+、	Tuna Salad Sandwich on WW Bread, Roasted Dill Carrots+*, Tomato Basil Soup+, Apple <> 金枪鱼沙拉三明治配 WW 面包、烤莳萝胡萝卜+*、番茄罗勒汤+、苹果 <>	Honey Mustard Roasted Chicken w/ Carrots & Onions*, Carrot Ginger Coconut Soup*, Orange+ 蜂蜜芥末烤鸡配胡萝卜和洋葱*、胡萝卜姜椰子汤*、橙子+	End of Summer Celebration Hamburger on a WW Bun, Sweet Potato Salad+*, Zucchini Corn Chowder+*, Summer Fruit Cake 夏末庆典：WW 面包汉堡、红薯沙拉+*、西葫芦玉米浓汤+*、夏季水果蛋糕

Menu Key
* Vitamin A Source
+ Vitamin C Source
High Salt
@ Spicy
V No Meat, made with vegetable base
WW-Whole Wheat
<> High Sodium Day

The Open Heart Kitchen Senior Meal Program is partially funded by the Alameda County Area Agency on Aging and the Tri-Valley Cities
Suggested Donation: \$3 / Meal
Donate online: donate.openheartkitchen.org/seniormeal
Donate by check: Payable to “Open Heart Kitchen”,
1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550 (Memo: “C-1 Meal”)

All meals served with milk
Daily fruit subject to change based on availability
所有餐点均配有牛奶
每日水果可能会根据供应情况而变化

Open Heart Kitchen 長者膳食計劃部分是由阿拉米達縣地區老齡化機構及三谷城市資助
建議捐贈限額為：3 美元/餐
網上捐贈:: donate.openheartkitchen.org/seniormeal
如寄支票，支票抬頭請寫: Open Heart Kitchen, 1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550 (Memo: “C-1 Meal”)

菜單關鍵詞
* 維生素 A 來源
+ 維生素 C 來源
高鹽
@ 辛辣
V 素食，以蔬菜為基礎
WW- 全麦
<> 高钠日

Agosto de 2025

Las reservas deben realizarse en el sitio o por teléfono.

Para cancelar, llame al (925) 500-8241 antes de la 1:00 p. m. del día hábil anterior.



2025년 8월

예약은 현장 또는 전화로 하셔야 합니다.

취소를 원하실 경우 영업일 전 오후 1시 이전에 (925) 500-8241로 전화주시기 바랍니다.

¿Está interesado en solicitar Calfresh? Llama al 925-237-9352	Calfresh 신청에 관심이 있으십니까? 925-237-9352로 전화하세요.		El Centro para personas mayores de Pleasanton estará cerrado el viernes 1 de agosto. 플레전턴 노인센터는 8월 1일 금요일에 문을 닫습니다.	Cazuela de pimientos morrones rellenos dulces (de res), zanahorias con perejil*, sopa de batata y lentejas rojas*, panecillo grande, manzana 달콤한 소고기 피망 캐서롤+, 파슬리 당근*, 고구마 & 붉은 렌틸콩 수프*, WW 롤, 사과
Cazuela caribeña+, maíz sazonado, abundante sopa de lentejas y col rizada*, manzana 캐리비안 캐서롤+, 양념 옥수수, 진한 렌틸콩 & 케일 수프*, 사과	Rollitos de lechuga con cerdo, mezcla de verduras Capri+*, sopa de brócoli y frijoles blancos+, panecillo WW, manzana 돼지고기 상추 쌈, 카프리 블렌드 야채+*, 브로콜리 흰콩 수프+, WW 롤, 사과	Pavo asado con salsa de champiñones y estragón, cuadrados de espinacas*, sopa de tomate y albahaca+, panecillo WW, manzana 타라곤 버섯 소스를 곁들인 구운 칠면조, 시금치 스쿼어*, 토마토 바질 수프+, WW 롤, 사과	Tetrazzini de carne, judías verdes con limón y albahaca, sopa de zanahoria, jengibre y coco*, naranja+ 비프 테트라치니, 레몬 바질 그린빈, 당근 생강 코코넛 수프*, 오렌지+	Pollo a la parmesana Dijon, patatas rojas asadas+, sopa de boniato y lentejas rojas*, panecillo WW, manzana 디종 파마산 치킨, 구운 붉은 감자+, 고구마 & 붉은 렌틸콩 수프*, WW 롤, 사과
Enchiladas de queso+, papas gratinadas con pimientos rojos, sopa abundante de lentejas y col rizada*, manzana 치즈 엔칠라다+, 붉은 고추를 곁들인 조개 모양 감자, 진한 렌틸콩과 케일 수프*, 사과	Ensalada de pollo china+*, guisantes con pimientos rojos, sopa de brócoli y frijoles blancos+, manzana 중국식 치킨 샐러드+*, 붉은 피망을 곁들인 완두콩, 브로콜리 흰콩 수프+, 사과	Cazuela de tacos de pavo picantes, frijoles negros, sopa de tomate y albahaca, manzana 매콤한 터키 타코 캐서롤, 검은콩, 토마토 바질 수프+, 사과	Ragú de cerdo, polenta, sopa de zanahoria, jengibre y coco*, panecillo WW, naranja+ 돼지고기 라구, 폴렌타, 당근 생강 코코넛 수프*, WW 롤, 오렌지+	Carne de res a la barbacoa en panecillo integral, brócoli asado+, sopa de boniato y lentejas rojas*, manzana WW 빵에 얹은 BBQ 소고기, 구운 브로콜리+, 고구마 & 붉은 렌틸콩 수프*, 사과
Ensalada de pasta griega+, zanahorias frescas*, sopa abundante de lentejas y col rizada*, manzana 그리스 파스타 샐러드+, 신선한 당근*, 진한 렌틸콩 & 케일 수프*, 사과	Pollo a la parrilla en panecillo integral, lechuga, tomate y cebolla, sopa de brócoli y frijoles blancos, manzana WW번에 구운 닭고기, 양상추, 토마토, 양파, 브로콜리 흰콩 수프+, 사과	Cerdo Kung Pao, arroz integral, zanahorias al jengibre*, sopa de tomate y albahaca+, manzana 쿵파오 돼지고기, 현미, 생강 당근*, 토마토 바질 수프+, 사과	Espaguetis con carne extra gruesa, brócoli con ajo+, sopa de zanahoria, jengibre y coco*, manzana 엑스트라 청키 비프 스파게티, 마늘 브로콜리+, 당근 생강 코코넛 수프*, 사과	Sándwich de ensalada de pavo en pan integral, papas fritas texanas*, sopa de camote y lentejas rojas*, naranja+ 통밀빵에 터키 샐러드 샌드위치, 텍사스 감자튀김*, 고구마 & 붉은 렌틸콩 수프*, 오렌지+
Cazuela de chile relleno*, ensalada de maíz a la parrilla+, sopa abundante de lentejas y col rizada*, panecillo grande, manzana 칠리 레예노스 캐서롤*, 구운 콘 샐러드+, 풍성한 렌틸 & 케일 수프*, WW 롤, 사과	Lasaña picante (de pavo), brócoli con ajo+, sopa de brócoli y frijoles blancos+ 매콤한(터키) 라자냐, 마늘 브로콜리+, 브로콜리 흰콩 수프+	Sándwich de ensalada de atún en pan integral, zanahorias asadas con eneldo+*, sopa de tomate y albahaca+, manzana <> WW 빵에 참치 샐러드 샌드위치, 구운 딜 당근+*, 토마토 바질 수프+, 사과 <>	Pollo asado con mostaza y miel, zanahorias y cebollas*, sopa de zanahoria, jengibre y coco*, naranja+ 당근과 양파를 곁들인 허니 머스타드 로스트 치킨*, 당근 생강 코코넛 수프*, 오렌지+	Hamburguesa de celebración de fin de verano en panecillo WW, ensalada de boniato+*, sopa de maíz y calabacín+*, pastel de frutas de verano 여름맛이 축하 햄버거(WW번), 고구마 샐러드+*, 호박 옥수수 차우더+*, 여름 과일 케이크

Tecla de Menú
* Fuente de Vitamina A
+ Fuente de Vitamina C
Mucha Sal
@ Picoso
V Vegetariana, con una base de vegetal.
WW- Integral
<> Día alto en sodio

El Programa de comidas para personas mayores de Open Heart Kitchen es parcialmente financiado por la Agencia de la Area de Alameda County y las ciudades en el Tri-Valley.
Donación Sugerida: \$3 / comida
Donar en línea: donate.openheartkitchen.org/seniormeal
Donar por cheque enviado por correo: Pagadero a Open Heart Kitchen, 1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550 (En el memo: "C-1 Meal")

Todas las comidas se sirven con leche.
Fruta diaria sujeta a cambios según disponibilidad.
모든 식사에 우유가 제공됩니다
일일 과일은 이용 가능 여부에 따라 변경될 수 있습니다.

Open Heart Kitchen 시니어 급식프로그램은 Alameda County Area Agency on Aging and the Tri-Valley Cities에서 부분적으로 자금을 지원합니다.
권장 기부금: \$3/식사
온라인 기부: donate.openheartkitchen.org/seniormeal
수표 기부: 수취인: "Open Heart Kitchen", 1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550 (메모: "C-1 Meal")

메뉴 키
* 비타민 A 공급원(≥ 840mg)
+ 비타민 C 공급원(≥ 90mg)
고염분(≥ 1,000mg)
@ 매운
V No Meat, 야채 베이스로 만든 WW-통 밀
<> 고나트륨의 날