

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

<p>Interested in applying for CalFresh? Call 925-237-9352</p>	<p>有兴趣申请 Calfresh 吗? 致电 925-237-9352</p>		<p>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</p>	<p>Sweet Stuffed(Beef) Bell Peppers 1 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</p>
<p>Caribbean Casserole+, Seasoned Corn, Hearty Lentil & Kale Soup* , Apple 4 加勒比砂锅+、调味玉米、丰盛扁豆羽衣甘蓝汤*、苹果</p>	<p>Pork Lettuce Wraps, Capri Blend 5 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</p>	<p>Roast Turkey w/Tarragon 6 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</p>	<p>Beef Tetrazzini, 7 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+</p>	<p>Dijon Parmesan Chicken, 8 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</p>
<p>Cheese Enchiladas+, 11 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</p>	<p>Chinese Chicken Salad+*, 12 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</p>	<p>Zesty Turkey Tacos Casserole, 13 Black Beans, Tomato Basil Soup+, Apple 美味火鸡玉米饼砂锅, 黑豆, 番茄罗勒汤+, 苹果</p>	<p>Pork Ragout, Polenta, 14 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+</p>	<p>BBQ Beef on WW Bun, 15 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</p>
<p>Greek Pasta Salad+, Fresh Carrots*, 18 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</p>	<p>Grilled Chicken on WW Bun, 19 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</p>	<p>Kung Pao Pork, Brown Rice, 20 Ginger Carrots*, Tomato Basil Soup+, Apple 宫保猪肉、糙米、姜胡萝卜*、番茄罗勒汤+、苹果</p>	<p>Extra Chunky Beef Spaghetti, 21 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</p>	<p>Turkey Salad Sandwich 22 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+</p>
<p>Chili Rellenos Casserole*, 25 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</p>	<p>Zesty(Turkey) Lasagna, 26 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+、</p>	<p>Tuna Salad Sandwich on WW Bread, 27 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 <></p>	<p>Honey Mustard Roasted Chicken 28 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+</p>	<p>End of Summer Celebration 29 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</p>

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 长者膳食计划部分是由阿拉米达县地区老龄化机构及三谷城市资助
建议捐赠限额为: 3 美元/餐
网上捐赠: donate.openheartkitchen.org/seniormeal
如寄支票, 支票抬头请写: Open Heart Kitchen, 1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550 (Memo: "C-1 Meal")

菜单关键词
* 维生素 A 来源
+ 维生素 C 来源
高盐
@ 辛辣
V 素食, 以蔬菜为基础
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.

<p>¿Está interesado en solicitar Calfresh? Llama al 925-237-9352</p>	<p>Calfresh 신청에 관심이 있으십니까? 925-237-9352로 전화하세요.</p>		<p>El Centro para personas mayores de Pleasanton estará cerrado el viernes 1 de agosto. 플레전턴 노인센터는 8월 1일 금요일에 문을 닫습니다.</p>	<p>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</p>
<p>Cazuela caribeña+, maíz sazonado, abundante sopa de lentejas y col rizada*, manzana 캐리비안 캐서롤+, 양념 옥수수, 진한 렌틸콩 & 케일 수프*, 사과</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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+</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Cazuela de tacos de pavo picantes, frijoles negros, sopa de tomate y albahaca, manzana 매콤한 터키 타코 캐서롤, 검은콩, 토마토 바질 수프+, 사과</p>	<p>Ragú de cerdo, polenta, sopa de zanahoria, jengibre y coco*, panecillo WW, naranja+ 돼지고기 라구, 폴렌타, 당근 생강 코코넛 수프*, WW 롤, 오렌지+</p>	<p>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</p>
<p>Ensalada de pasta griega+, zanahorias frescas*, sopa abundante de lentejas y col rizada*, manzana 그리스 파스타 샐러드+, 신선한 당근*, 진한 렌틸콩 & 케일 수프*, 사과</p>	<p>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</p>	<p>Cerdo Kung Pao, arroz integral, zanahorias al jengibre*, sopa de tomate y albahaca+, manzana 쿵파오 돼지고기, 현미, 생강 당근*, 토마토 바질 수프+, 사과</p>	<p>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</p>	<p>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+</p>
<p>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</p>	<p>Lasaña picante (de pavo), brócoli con ajo+, sopa de brócoli y frijoles blancos+ 매콤한(터키) 라자냐, 마늘 브로콜리+, 브로콜리 흰콩 수프+</p>	<p>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 <></p>	<p>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+</p>	<p>Hamburguesa de celebración de fin de verano en panecillo WW, ensalada de boniato*, sopa de maíz y calabacín+*, pastel de frutas de verano 여름맞이 축하 햄버거(WW번), 고구마 샐러드+*, 호박 옥수수 차우더+*, 여름 과일 케이크</p>

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

September 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9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

<p>Office and Senior Centers Closed 1</p>  <p>Happy Labor Day</p> <p>办公室和老年中心关闭</p>	<p>Labor Day Celebration 2</p> <p>BBQ Chicken, Brown Rice, Green Salad*, End of Summer Vegetable Soup, Orange+, Mudslide Cookie</p> <p>劳动节庆祝活动烧烤鸡肉、糙米、蔬菜沙拉*、夏末蔬菜汤、橙子+、泥石流饼干</p>	<p>Sicilian Rice Skillet(Turkey), 3</p> <p>Mixed Vegetables+*, Spinach Bean Soup*, Apple</p> <p>西西里米饭 (火鸡)、什锦蔬菜+*、菠菜豆汤*、苹果</p>	<p>Pineapple Pork+, Brown Rice, 4</p> <p>Ginger Carrots*, Two Grain Chowder+*, Apple</p> <p>菠萝猪肉+、糙米、姜胡萝卜*、双谷杂烩+*、苹果</p>	<p>Chicken a la King+* over Brown Rice, 5</p> <p>Creamy Broccoli Soup, Apple</p> <p>鸡肉配糙米、奶油西兰花汤、苹果</p>
<p>Cheese & Vegetable Lasagna+*, 8</p> <p>Three Bean Salad, Chunky Red Lentil Soup*, Apple</p> <p>奶酪蔬菜千层面+*、三豆沙拉、浓稠红扁豆汤*、苹果</p>	<p>Orange Stir Fried Chicken+, Brown Rice, 9</p> <p>Stir-Fry Vegetables+, Golden Split Pea Soup, Apple</p> <p>橙子炒鸡+、糙米、炒蔬菜+、黄金豌豆汤、苹果</p>	<p>Baked Apple Pork Chops, 10</p> <p>Sweet Potatoes*, Spinach Bean Soup*, WW Roll, Orange+</p> <p>烤苹果猪排、红薯*、菠菜豆汤*、WW 卷、橙子+</p>	<p>Spaghetti w/Meat Sauce(Beef), 11</p> <p>Garlic Broccoli+, Two Grain Chowder+*, Apple</p> <p>肉酱意大利面 (牛肉)、蒜蓉西兰花+、双谷杂烩+*、苹果</p>	<p>Turkey Chili, Oven Roasted Potatoes, 12</p> <p>Cornbread, Creamy Broccoli Soup, Orange+</p> <p>火鸡辣椒、烤土豆、玉米面包、奶油西兰花汤、橙子+</p>
<p>Vegetarian Quesadilla+*, 15</p> <p>Grilled Vegetable Salad+, Chunky Red Lentil Soup*, Apple</p> <p>素食墨西哥薄饼+*、烤蔬菜沙拉+、浓稠红扁豆汤*、苹果</p>	<p>Taco(Beef) Casserole, Peas w/Red Bell 16</p> <p>Peppers+*, Golden Split Pea Soup, Apple</p> <p>塔可 (牛肉) 砂锅, 豌豆配红甜椒+*, 金豌豆汤, 苹果</p>	<p>Chicken Tenders with 17</p> <p>Yukon Gold Wedges & Broccoli+, Spinach Bean Soup*, WW Roll, Apple</p> <p>鸡柳配育空黄金角和西兰花+、菠菜豆汤*、WW 卷、苹果</p>	<p>Pork Carnitas, Red Rice, 18</p> <p>Grilled Bell Pepper & Onions+, Two Grain Chowder+*, Apple</p> <p>猪肉卡尼塔, 红米饭, 烤甜椒和洋葱+, 双谷物杂烩+*, 苹果</p>	<p>Roast Turkey w/Tarragon Mushroom 19</p> <p>Sauce, Whole Grain Couscous, Creamy Broccoli Soup, Orange+</p> <p>烤火鸡配龙蒿蘑菇酱、全麦蒸粗麦粉、奶油西兰花汤、橙子+</p>
<p>Vegetarian Stuffed Peppers+, 22</p> <p>Chunky Red Lentil Soup*, WW Crackers, Apple</p> <p>素食酿辣椒+、浓稠红扁豆汤*、WW 饼干、苹果</p>	<p>Grilled Chicken and Chard+, 23</p> <p>Brown Rice, Golden Split Pea Soup, Apple</p> <p>烤鸡和瑞士甜菜+, 糙米, 金豌豆汤, 苹果</p>	<p>Old Fashioned Meatloaf, 24</p> <p>Herb Mashed Potatoes+, Spinach Bean Soup*, WW Roll, Apple</p> <p>老式肉饼、香草土豆泥+、菠菜豆汤*、WW 面包卷、苹果</p>	<p>Turmeric Fettuccini with Turkey 25</p> <p>Meatballs, Two Grain Chowder+*, Capri Vegetables*, Apple</p> <p>姜黄宽面配火鸡肉丸、双谷杂烩汤+*、卡普里蔬菜*、苹果</p>	<p>Tomato Risotto with Peas and Ham+, 26</p> <p>Creamy Broccoli Soup, WW Crackers, Apple < ></p> <p>番茄豌豆火腿烩饭+、奶油西兰花汤、WW 饼干、苹果 < ></p>
<p>Cheese Ravioli in Creamy Sage Sauce, 29</p> <p>Seasoned Fresh Vegetables+*, Chunky Red Lentil Soup*, WW Crackers, Apple</p> <p>奶油鼠尾草酱奶酪馄饨、调味新鲜蔬菜+*、浓稠红扁豆汤*、WW 饼干、苹果</p>	<p>Beef Pot Roast*, Maple Roasted 30</p> <p>Red Yams*, Golden Split Pea Soup, WW Roll, Orange+</p> <p>牛肉锅烤*、枫糖烤红山药*、金豌豆汤、WW 面包卷、橙子+</p>			

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 长者膳食计划部分是由阿拉米达县地区老龄化机构及三谷城市资助
 建议捐赠限额为: 3 美元/餐
 网上捐赠: donate.openheartkitchen.org/seniormeal
 如寄支票, 支票抬头请写: Open Heart Kitchen, 1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550 (Memo: "C-1 Meal")

菜单关键词
 * 维生素 A 来源
 + 维生素 C 来源
 # 高盐
 @ 辛辣
 V 素食, 以蔬菜为基础
 WW- 全麦
 <> 高钠日

Septiembre 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 9월

예약은 현장 또는 전화로 하셔야 합니다.

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

<p>Oficinas y centros para personas mayores cerrados</p> <p>사무실 및 노인센터 폐쇄</p>	<p>Pollo BBQ para celebrar el Día del Trabajo, arroz integral, ensalada verde*, sopa de verduras de fin de verano, naranja+, galleta Mudslide</p> <p>노동절 기념 BBQ 치킨, 현미밥, 그린 샐러드*, 여름 끝 야채 수프, 오렌지+, 머드슬라이드 쿠키</p>	<p>Sartén de arroz siciliano (pavo), verduras mixtas+*, sopa de espinacas y frijoles*, manzana</p> <p>시칠리안 라이스 스킨렛(칠면조), 믹스 야채+*, 시금치 콩 수프*, 사과</p>	<p>Cerdo con piña+, arroz integral, zanahorias con jengibre*, sopa de dos cereales+*, manzana</p> <p>파인애플 돼지고기+, 현미, 생강 당근*, 투그레인 차우더+*, 사과</p>	<p>Pollo a la King+* sobre arroz integral, sopa cremosa de brócoli y manzana</p> <p>브라운 라이스 위에 치킨 알라 킹+*, 크림이 브로콜리 수프, 사과</p>
<p>Lasaña de queso y verduras+*, ensalada de tres frijoles, sopa de lentejas rojas abundante*, manzana</p> <p>치즈 & 야채 라자냐+*, 세 가지 콩 샐러드, 청키 레드 렌틸 수프*, 사과</p>	<p>Pollo salteado con naranja+, arroz integral, verduras salteadas+, sopa de guisantes partidos dorados, manzana</p> <p>오렌지 볶음 치킨+, 현미밥, 야채볶음+, 황금 완두콩 수프, 사과</p>	<p>Chuletas de cerdo con manzana al horno, batatas*, sopa de espinacas y frijoles*, panecillo WW, naranja+</p> <p>구운 사과 돼지갈비, 고구마*, 시금치 콩수프*, WW 롤, 오렌지+</p>	<p>Espaguetis con salsa de carne (carne de res), brócoli con ajo+, sopa de dos cereales+*, manzana</p> <p>미트소스 스파게티(소고기), 마늘 브로콜리+, 두 가지 곡물 차우더+*, 사과</p>	<p>Chile de pavo, papas asadas al horno, pan de maíz, sopa cremosa de brócoli, naranja+</p> <p>터키 칠리, 오븐 구운 감자, 콘브레드, 크림이 브로콜리 수프, 오렌지+</p>
<p>Quesadilla vegetariana+*, Ensalada de verduras a la parrilla+, Sopa de lentejas rojas con trozos*, manzana</p> <p>채식 케사디아+*, 구운 야채 샐러드+, 청키 레드 렌틸 수프*, 사과</p>	<p>Cazuela de tacos (carne), guisantes con pimientos rojos+*, sopa de guisantes partidos dorados, manzana</p> <p>타코(소고기) 캐서롤, 완두콩과 피망+*, 황금 완두콩 수프, 사과</p>	<p>Tiras de pollo con gajos de Yukon Gold y brócoli+, sopa de espinacas y frijoles*, panecillo WW, manzana</p> <p>유콘 골드 웨지와 브로콜리를 곁들인 치킨 텐더+, 시금치 콩 수프*, WW 롤, 사과</p>	<p>Carnitas de cerdo, arroz rojo, pimiento morrón y cebolla a la parrilla+, sopa de dos granos+*, manzana</p> <p>돼지고기 카르니타스, 붉은 쌀, 구운 피망 & 양파+, 두 가지 곡물 차우더+*, 사과</p>	<p>Pavo asado con salsa de champiñones y estragón, cuscús integral, sopa cremosa de brócoli y naranja</p> <p>타라곤 버섯 소스를 곁들인 구운 칠면조, 통곡물 쿠스쿠스, 크림이 브로콜리 수프, 오렌지+</p>
<p>Pimientos rellenos vegetarianos+, sopa de lentejas rojas con trozos*, galletas WW, manzana</p> <p>채식 피망+, 청키 레드 렌틸 수프*, WW 크래커, 사과</p>	<p>Pollo a la parrilla con acelgas, arroz integral, sopa de guisantes partidos dorados, manzana</p> <p>구운 닭고기와 근대, 현미, 황금 완두콩 수프, 사과</p>	<p>Pastel de carne tradicional, puré de papas con hierbas+, sopa de espinacas y frijoles*, panecillo WW, manzana</p> <p>올드 패셔닝 미트로프, 허브 매시드 포테이토+, 시금치 콩 수프*, WW 롤, 사과</p>	<p>Fettuccine de cúrcuma con albóndigas de pavo, sopa de dos cereales+*, verduras Capri*, manzana</p> <p>터키 미트볼을 곁들인 강황 페투치니, 두 가지 곡물 차우더+*, 카프리 야채*, 사과</p>	<p>Risotto de tomate con guisantes y jamón+, sopa cremosa de brócoli, galletas WW, manzana < ></p> <p>완두콩과 햄을 곁들인 토마토 리조또+, 크림이 브로콜리 수프, WW 크래커, 사과 < ></p>
<p>Ravioles de queso en salsa cremosa de salvia, verduras frescas sazonadas+*, sopa de lentejas rojas con trozos*, galletas WW, manzana</p> <p>크리미한 세이지 소스 치즈 라비올리, 신선한 야채 양념+*, 청크 레드 렌틸 수프*, WW 크래커, 사과</p>	<p>Carne asada*, batatas rojas asadas con arce*, sopa de guisantes partidos dorados, panecillo grande, naranja+</p> <p>소고기 포트 로스트*, 메이플 로스트 레드 암*, 골든 스플릿 완두콩 수프, WW 롤, 오렌지+</p>			

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