

May 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 5 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		Turkey Salad Sandwich on Whole Wheat Bread, Texas French Fries, Spring Farmer's Soup*, Orange+ 全麦面包火鸡沙拉三明治、德克萨斯炸薯条、春季农夫汤*、橙汁+	Oven Fried Chicken, Mashed Yams*, Chunky Tomato Soup+*, WW Roll, Orange+ 烤鸡、山药泥*、浓番茄汤+*、WW 卷、橙子+
Chili Rellenos Casserole*, Mexican Corn, Vegetable Lentil Soup with Kale & Potatoes*, WW Roll, Orange+ 辣椒馅砂锅*、墨西哥玉米、羽衣甘蓝土豆蔬菜扁豆汤*、WW 面包卷、橙子+	Zesty Lasagna, Broccoli with Garlic+, Creamy Beet Soup, Orange+ 香辣千层面、蒜香西兰花+、奶油甜菜汤、橙子+	Pork Carnitas, Red Rice, Grilled Bell Pepper & Onions+, Garlic Potato Soup+, WW Roll, Orange+ 猪肉卡尼塔, 红米饭, 烤甜椒和洋葱+, 蒜香土豆汤+, WW 卷, 橙子+	Honey Mustard Roasted Chicken w/ Carrots* & Onions, Chef Spring Farmer's Soup*, WW Roll, Orange+ 蜂蜜芥末烤鸡配胡萝卜*和洋葱、Chef Spring 农夫汤*、WW 卷、橙子+	Beef Pot Roast, Red Roasted Potatoes, Chunky Tomato Soup+*, WW Roll, Orange+ 牛肉锅烤, 红烤土豆, 浓番茄汤+*, WW 卷, 橙子+
Vegetarian Taco Salad*, Vegetable Lentil Soup with Kale & Potatoes*, WW Roll, Orange+ 素食塔可沙拉*、羽衣甘蓝土豆蔬菜扁豆汤*、WW 面包卷、橙子+	Turkey Apple WW Pita*, Coleslaw, Creamy Beet Soup, Orange+ < > 土耳其苹果 WW 皮塔饼*、凉拌卷心菜、奶油甜菜汤、橙子+ < >	Chicken Burro Wrap+*, Grilled Corn Salad+, Garlic Potato Soup+, Orange+ 鸡肉卷饼+*、烤玉米沙拉+、蒜香土豆汤+、橙子+	Rigatoni with Meat Sauce(Beef), Seasoned Fresh Vegetables+*, Spring Farmer's Soup*, Orange+ 肉酱通心粉 (牛肉)、调味新鲜蔬菜+*、春季农家汤*、橙子+	Tuna Salad Sandwich on WW Bread, Roasted Dill Carrots*, Chunky Tomato Soup+*, Orange+ 金枪鱼沙拉三明治配全麦面包、烤莳萝胡萝卜*、浓番茄汤+*、橙子+
Vegetarian Ramen, Ginger-Roasted Vegetables, Vegetable Lentil Soup with Kale & Potatoes*, WW Roll, Orange+ 素食拉面、姜烤蔬菜、羽衣甘蓝土豆蔬菜扁豆汤*、WW 卷、橙子+	Thai Red Curry Chicken+*, Brown Rice, Creamy Beet Soup, Orange+ 泰式红咖喱鸡+*、糙米、奶油甜菜汤、橙子+	Zesty Mexican Pasta Bowl, Grilled Zucchini, Garlic Potato Soup+, WW Roll, Orange+ 墨西哥风味意面碗、烤西葫芦、蒜香土豆汤+、WW 卷、橙子+	Pork Chops, Potato Carrot Casserole+*, Spring Farmer's Soup*, WW Roll, Orange+ 猪排、土豆胡萝卜砂锅+*、农家春汤*、WW 卷、橙子+	Memorial Day Celebration Cheeseburger on a WW Bun, Sweet Potato Salad+*, Chunky Tomato Soup+*, Orange+, Butterscotch Walnut Brownies 阵亡将士纪念日庆祝芝士汉堡配 WW 面包、红薯沙拉+*、浓番茄汤+*、橙子+、奶油糖核桃布朗尼
 Office and senior sites closed 办公室和老年人场所关闭	Saucy Pork and Noodle Bake, Seasoned Pea with Onions, Creamy Beet Soup, WW Roll, Orange+ < > 酱汁猪肉面条、洋葱豌豆、奶油甜菜汤、WW 面包卷、橙子+ < >	BBQ Beef on WW Bun, Roasted Broccoli+, Garlic Potato Soup+, Orange+ 烤牛肉面包, 烤西兰花+, 蒜香土豆汤+, 橙子+	Chicken a la King+* over Brown Rice, Spring Farmer's Soup*, Orange+ 鸡肉王+* 配糙米、春农汤*、橙子+	Turkey Loaf & Mushroom Sauce, Herb Mashed Potatoes+, Chunky Tomato Soup+*, WW Roll, Orange+ 火鸡肉面包配蘑菇酱、香草土豆泥+、浓稠番茄汤+*、WW 卷、橙子+

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

Mayo 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 5월

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.		Sándwich de ensalada de pavo en pan integral, papas fritas texanas, sopa campesina de primavera*, naranja+ 통밀빵에 터키 샐러드 샌드위치, 텍사스 감자튀김, 스프링 파머스 수프*, 오렌지+	Pollo frito al horno, puré de ñame*, sopa de tomate troceada+*, panecillo grande, naranja+ 오븐 프라이드 치킨, 으깬 양*, 청키 토마토 수프+*, WW 롤, 오렌지+
Cazuela de chile relleno*, maíz mexicano, sopa de lentejas con col rizada y papas*, panecillo WW, naranja+ 칠리 레예노스 캐서롤*, 멕시코 옥수수, 케일과 감자를 곁들인 야채 렌틸 수프*, WW 롤, 오렌지+	Lasaña picante, brócoli con ajo+, sopa cremosa de remolacha, naranja+ 매콤한 라자냐, 마늘 브로콜리+, 크림리한 비트 수프, 오렌지+	Carnitas de cerdo, arroz rojo, pimiento morrón y cebolla a la parrilla+, sopa de papa con ajo+, panecillo WW, naranja+ 돼지고기 카르니타스, 붉은 쌀, 구운 피망 & 양파+, 마늘 감자 수프+, WW 롤, 오렌지+	Pollo asado con mostaza y miel, zanahorias* y cebollas, sopa de primavera del chef*, panecillo WW, naranja+ 당근과 양파를 곁들인 허니 머스타드 로스트 치킨, 세프 스프링 파머스 수프, WW 롤, 오렌지+	Carne asada, papas rojas asadas, sopa de tomate con trozos+*, panecillo WW, naranja+ 소고기 포트 로스트, 붉은 구운 감자, 청키 토마토 수프+*, WW 롤, 오렌지+
Ensalada de tacos vegetariana*, sopa de lentejas con col rizada y patatas*, panecillo WW, naranja+ 채식 타코 샐러드*, 케일과 감자를 곁들인 야채 렌틸 수프*, WW 롤, 오렌지+	Pita de pavo y manzana WW*, ensalada de col, sopa cremosa de remolacha, naranja+ < > 터키 애플 WW 피타*, 콜슬로, 크림리미 비트 수프, 오렌지+ < >	Wrap de pollo burro+*, ensalada de maíz a la parrilla+, sopa de papa con ajo+, naranja+ 치킨 버로 랩+*, 구운 콘 샐러드+, 마늘 감자 수프+, 오렌지+	Rigatoni con salsa de carne (ternera), verduras frescas sazonadas+*, sopa campesina de primavera*, naranja+ 고기 소스(소고기)를 곁들인 리가토니, 신선한 야채 양념+*, 봄 농부 수프*, 오렌지+	Sándwich de ensalada de atún en pan integral, zanahorias asadas con eneldo*, sopa de tomate troceada+*, naranja+ WW 빵에 참치 샐러드 샌드위치, 구운 딜 당근*, 청키 토마토 수프+*, 오렌지+
Ramen vegetariano, verduras asadas con jengibre, Sopa de lentejas con col rizada y patatas*, panecillo WW, naranja+ 채식 라면, 생강구이 야채, 케일과 감자를 곁들인 야채 렌틸 수프*, WW 롤, 오렌지+	Pollo al curry rojo tailandés+*, arroz integral, sopa cremosa de remolacha, naranja+ 태국식 레드 카레 치킨+*, 현미, 크림리미 비트 수프, 오렌지+	Tazón de pasta mexicana picante, calabacín a la parrilla, sopa de papa con ajo+, panecillo WW, naranja+ 매콤한 멕시코 파스타 볼, 구운 애호박, 마늘 감자 수프+, WW 롤, 오렌지+	Chuletas de cerdo, cazuela de patata y zanahoria+*, sopa campesina de primavera*, panecillo WW, naranja+ 돼지갈비, 감자 당근 캐서롤+*, 봄 농부 수프*, WW 롤, 오렌지+	Hamburguesa con queso para celebrar el Día de los Caídos en panecillo integral, ensalada de camote+*, sopa de tomate con trozos+*, naranja+, brownies de nueces y caramelo WW 빵에 담긴 추모의 날 기념 치즈버거, 고구마 샐러드+*, 청키 토마토 수프+*, 오렌지+, 버터스카치 월넛 브라우니
 Oficinas y sitios para personas mayores cerrados 사무실 및 고위 사이트 폐쇄	Cerdo y fideos al horno con salsa, guisantes sazonados con cebolla, sopa cremosa de remolacha, panecillo tradicional, naranja+ < > 소스 돼지고기와 국수 구이, 양파를 곁들인 양념 완두콩, 크림리한 비트 수프, WW 롤, 오렌지+ < >	Carne de res a la barbacoa en panecillo WW, brócoli asado+, sopa de papa con ajo+, naranja+ WW번에 얹은 바비큐 소고기, 구운 브로콜리+, 마늘 감자 수프+, 오렌지+	Pollo a la King+* sobre arroz integral, sopa campesina de primavera*, naranja+ 브라운 라이스 위에 치킨 알라 킹+*, 스프링 파머스 수프*, 오렌지+	Pan de pavo con salsa de champiñones, puré de patatas con hierbas+, sopa de tomate con trozos+*, panecillo grande, naranja+ 터키 로프 & 버섯 소스, 허브 매시드 포테이토+, 청키 토마토 수프+*, WW 롤, 오렌지+

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

June 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6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

Caribbean Casserole, Seasoned Corn, Summery White Bean Soup, WW Roll, Seasonal Vitamin C Fruit+ 加勒比砂锅，调味玉米，夏日白豆汤，WW卷，时令维生素C水果+ 2	Kale Chicken Salad*+, Chunky Tomato Vegetable Soup*+, WW Crackers, Apple 羽衣甘蓝鸡肉沙拉*+、大块番茄蔬菜汤*+、WW 饼干、苹果 3	Roast Turkey w/Tarragon Mushroom Sauce, Spinach Squares*, Rainbow Minestrone Soup*+, WW Roll, Apple 烤火鸡配龙蒿蘑菇酱、菠菜块*、彩虹蔬菜通心粉汤*+、WW 面包卷、苹果 4	Grilled Chicken on WW Bun, Lettuce Tomato and Onion, Pearl Barley Soup, Seasonal Vitamin C Fruit+ 烤鸡肉配全麦面包、生菜、番茄和洋葱、珍珠大麦汤、时令维生素 C 水果+ 5	Beef Tetrazzini, Lemon Basil Green Beans, Broccoli-Potato Soup*+, Apple 牛肉意大利面、柠檬罗勒青豆、西兰花土豆汤*+、苹果 6
Cheese Ravioli in Creamy Sage Sauce, Seasoned Fresh Vegetables*+, Summery White Bean Soup, WW Roll, Apple 奶油鼠尾草酱奶酪馄饨、调味新鲜蔬菜*+、夏日白豆汤、WW 卷、苹果 9	Dijon Parmesan Chicken, Roasted Red Potatoes, Chunky Tomato Vegetable Soup*+, WW Roll, Apple 第戎帕玛森鸡肉、烤红薯、大块番茄蔬菜汤*+、WW 卷、苹果 10	Turkey Salad Sandwich on WW Bread, Lettuce & Tomato, Rainbow Minestrone Soup*+, Apple 火鸡沙拉三明治（WW 面包、生菜和番茄）、彩虹蔬菜通心粉汤*+、苹果 11	Beef Teriyaki, Brown Rice, Garlic Green Beans, Pearl Barley Soup, Seasonal Vitamin C Fruit+ 照烧牛肉、糙米、蒜蓉青豆、薏米汤、时令维生素C水果+ 12	Kung Pao Pork, Brown Rice, Ginger Carrots*, Broccoli-Potato Soup*+, Apple 宫保猪肉、糙米、姜胡萝卜*、西兰花土豆汤*+、苹果 13
Cheese Enchiladas*, Scalloped Potatoes w/Red Peppers, Summery White Bean Soup, Seasonal Vitamin C Fruit+ 奶酪辣酱玉米饼馅*、红椒焗土豆、夏日白豆汤、时令维生素 C 水果+ 16	Roast Beef Sandwich on WW Bread, Coleslaw, Chunky Tomato Vegetable Soup*+, Apple 烤牛肉三明治配全麦面包、凉拌卷心菜、大块番茄蔬菜汤*+、苹果 17	Chicken Tacos, Black Bean and Corn Salad+, Rainbow Minestrone Soup*+, Apple 鸡肉玉米卷、黑豆玉米沙拉+、彩虹蔬菜通心粉汤*+、苹果 18	Open Heart Kitchen Office Closed19 开放式厨房办公室关闭 	Turkey Apple WW Pita*, Carrots*, Broccoli-Potato Soup*+, Apple 土耳其苹果 WW 皮塔饼*、胡萝卜*、西兰花土豆汤*+、苹果 20
Vegetarian Taco Salad*, Summery White Bean Soup, WW Crackers, Seasonal Vitamin C Fruit+ 素食塔可沙拉*、夏日白豆汤、WW 饼干、时令维生素 C 水果+ 23	Summer Celebration Tuna Salad w/ Lettuce, Tomato, Onions & Cucumbers, Tomato Vegetable Soup*+, WW Crackers, Strawberry Shortcake, Apple 夏日庆典金枪鱼沙拉配生菜、番茄、洋葱和黄瓜、番茄蔬菜汤*+、WW 饼干、草莓奶油蛋糕、苹果 24	Turkey Loaf & Mushroom Sauce, Herb Mashed Potatoes+, Rainbow Minestrone Soup*+, WW Roll, Apple 火鸡肉面包配蘑菇酱、香草土豆泥+、彩虹蔬菜通心粉汤*+、WW 面包卷、苹果 25	Chicken Broccoli Stir Fry*+, Brown Rice, Pearl Barley Soup, Apple 鸡肉西兰花炒菜*+、糙米、珍珠大麦汤、苹果 26	Hamburger on a WW Bun, Sweet Potato Salad*+, Broccoli-Potato Soup*+, Apple WW 面包汉堡、红薯沙拉*+、西兰花土豆汤*+、苹果 27
Eggplant Parmigiana, Italian Creamy Peas*+, Summery White Bean Soup, Apple, WW Roll 帕尔马干酪茄子、意大利奶油豌豆*+、夏日白豆汤、苹果、WW 卷 30		Interested in applying for Calfresh? Call 925-237-9352	有兴趣申请 Calfresh 吗? 致电 925-237-9352	

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

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.



예약은 현장 또는 전화로 하셔야 합니다.

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

Cazuela caribeña, maíz sazonado, 2 sopa veraniega de frijoles blancos, panecillo tradicional caribeño, fruta de temporada con vitamina C+ 카리브해 캐서롤, 양념 옥수수, 여름 흰 콩 수프, WW 롤, 제철 비타민 C 과일+	Ensalada de pollo con col rizada*+, 3 sopa de verduras con tomate troceado*+, galletas WW, manzana 케일 치킨 샐러드*+, 청키 토마토 야채 수 프*+, WW 크래커, 사과	Pavo asado con salsa de 4 champiñones y estragón, cuadrados de espinacas*, sopa minestrone arcoíris*+, panecillo WW, manzana 타라곤 버섯 소스를 곁들인 구운 칠면조, 시금 치 스쿼어*, 레인보우 미네스트로네 수프*+, WW 롤, 사과	Pollo a la parrilla en panecillo integral 5 lechuga, tomate y cebolla, sopa de cebada perlada, fruta de temporada con vitamina C+ WW번에 구운 닭고기, 양상추, 토마토, 양 파, 진주보리 수프, 제철 비타민 C 과일+	Tetrazzini de carne, judías verdes 6 con limón y albahaca, sopa de brócoli y patata*+, manzana 비프 테트라치니, 레몬 바질 그린빈, 브로 콜리-감자 수프*+, 사과
Ravioles de queso en salsa 9 cremosa de salvia, verduras frescas sazonadas*+, sopa de frijoles blancos veraniega, panecillo WW, manzana 크리미한 세이지 소스 치즈 라비올리, 신선한 야채 양념*+, 여름철 흰콩 수프, WW 롤, 사과	Pollo parmesano con Dijon, 10 papas rojas asadas, sopa de verduras con tomate troceado*+, panecillo WW, manzana 디종 파마산 치킨, 구운 붉은 감자, 청키 토마 토 야채 수프*+, WW 롤, 사과	Sándwich de ensalada de pavo en 11 pan integral, lechuga y tomate, sopa minestrone arcoíris*+, manzana WW 빵, 양상추 & 토마토, 레인보우 미 네스트로네 수프*+, 사과 위에 얹은 터키 샐러드 샌드위치	Teriyaki de res, arroz integral, judías 12 verdes con ajo, sopa de cebada perlada, fruta de temporada con vitamina C+ 소고기 데리야끼, 현미, 마늘 녹두, 진주보 리수프, 제철 비타민C 과일+	Cerdo Kung Pao, arroz integral, 13 zanahorias al jengibre*, sopa de brócoli y patata*+, manzana 쿵파오 돼지고기, 현미, 생강 당근*, 브로콜 리-감자 수프*+, 사과
Enchiladas de queso*, papas gratinadas 16 con pimientos rojos, sopa de frijoles blancos veraniega, fruta de temporada con vitamina C+ 치즈 엔칠라다*, 붉은 고추를 곁들인 조개 모양의 감자, 여름철 흰콩 수프, 제철 비타민 C 과일+	Sándwich de rosbif en pan integral, 17 ensalada de col, sopa de tomate y verduras*+, manzana WW 빵에 로스트 비프 샌드위치, 콜슬로, 청 키 토마토 야채 수프*+, 사과	Tacos de pollo, ensalada de frijoles 18 negros y maíz+, sopa minestrone arcoíris*+, manzana 치킨 타코, 블랙빈 콘 샐러드+, 레인보우 미네스트로네 수프*+, 사과	Cocina de Corazón Abierto Oficina 19 Cerrada 오픈하트 키친 사무실 폐쇄 	Pita de pavo y manzana WW*, 20 zanahorias*, sopa de brócoli y papa*+, manzana 터키 사과 WW 피타*, 당근*, 브로콜 리-감자 수프*+, 사과
Ensalada de tacos vegetariana*, 23 sopa de frijoles blancos veraniega, galletas WW, fruta de temporada con vitamina C+ 채식 타코 샐러드*, 여름철 흰콩 수프, WW 크래커, 계절별 비타민 C 과일+	Ensalada de atún con lechuga, 24 tomate, cebolla y pepino para celebrar el verano, sopa de tomate y verduras*+, galletas WW, tarta de fresas, manzana 여름맞이 참치 샐러드 (상추, 토마토, 양파, 오이 포함), 토마토 야채 수프*+, WW 크래커, 딸기 쇼트케이크, 사과	Pan de pavo con salsa de 25 champiñones, puré de patatas con hierbas+, sopa minestrone arcoíris*+, panecillo WW, manzana 터키 로프 & 버섯 소스, 허브 매시드 포테 이토+, 레인보우 미네스트로네 수프*+, WW 롤, 사과	26 Pollo con brócoli salteado*+, arroz integral, sopa de cebada perlada, manzana 닭고기 브로콜리 볶음*+, 현미밥, 진 주보리수프, 사과	27 Hamburguesa en panecillo integral, ensalada de boniato*+, sopa de brócoli y patata*+, manzana WW 빵에 햄버거, 고구마 샐러드*+, 브로콜리-감자 수프*+, 사과
Berenjenas a la parmesana, 30 guisantes cremosos italianos*+, sopa de frijoles blancos veraniega, manzana, panecillo mundial 가지 파르미지아나, 이탈리아 크림 피스*+, 여름 흰콩 수프, 사과, WW 롤				

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 있습
니다.

Open Heart Kitchen 시니어 급식프로그램은 Alameda County Area Agency on Aging and the Tri-Valley Cities에
서 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