

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

All Meals Are Served With Milk.

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

所有餐点均配有牛奶。

		Baked Chicken Marsala, Brown Rice, Seasoned Peas, Tomato Soup+, Fruit 玛萨拉烤鸡, 糙米, 调味豌豆, 番茄汤+, 水果	1	Beef Enchiladas, Fresh Carrots*, Navy Bean Soup, Fruit+ 牛肉玉米卷饼、新鲜胡萝卜*、海军豆汤、水果+	2	Turkey Salad on Wheat Bread, Seasoned Fries, Minestrone Soup*, Fruit+ 小麦面包上的火鸡沙拉、调味薯条、蔬菜通心粉汤*、水果+	3		
Chef's Salad(Egg)+*, WW Crackers, Kale Black Bean Chowder+*, Fruit 主厨沙拉(鸡蛋)+*、WW 饼干、羽衣甘蓝黑豆浓汤+*、水果	6	BBQ Chicken, WW Roll, Corn on the Cob, Mushroom Quinoa Soup, Fruit+ 烤鸡, WW 面包卷, 玉米棒, 蘑菇藜麦汤, 水果+	7	Braised Beef, Tri-Colored Pasta, Orange-Glazed Julienne Beets, Tomato Soup+, Fruit 红烧牛肉, 三色意大利面, 橙汁甜菜丝, 番茄汤+, 水果	8	Turkey Tetrazzini, WW Roll, Zesty Spinach*, Navy Bean Soup, Fruit+ 火鸡意大利面、WW 面包卷、香辣菠菜*、海军豆汤、水果+	9	Baked Pork Chop, WW Roll, Baked Fresh Zucchini, Minestrone Soup*, Fruit+ 烤猪排、WW 面包卷、烤新鲜西葫芦、蔬菜通心粉汤*、水果+	10
Chili Rellenos Casserole*, Spanish (brown) Rice, Refried Beans, Kale Black Bean Chowder+*, Fruit 辣椒馅砂锅*、西班牙(糙米)米饭、炒豆泥、羽衣甘蓝黑豆浓汤+*、水果	13	All American Pot Roast, WW Roll, Mashed Sweet Potatoes*, Mushroom Quinoa Soup, Fruit+ 全美式炖肉、WW 面包卷、红薯泥*、蘑菇藜麦汤、水果+	14	BBQ Pork on a WW Bun, Country Baked Beans, Fresh Zucchini, Tomato Soup, Fruit+ 烤猪肉配 WW 面包、乡村烤豆、新鲜西葫芦、番茄汤、水果+	15	Tamale Pie(Turkey), Green Bean with Red Peppers, Navy Bean Soup, Fruit+ 墨西哥粽子饼(火鸡)、青豆配红椒、海军豆汤、水果+	16	Chinese Chicken Salad+*, WW Roll, Minestrone Soup*, Fruit 中式鸡肉沙拉+*、WW 面包卷、蔬菜通心粉汤*、水果	17
Pasta with Spinach & Cottage Cheese, WW Roll, Fresh Carrots*, Kale Black Bean Chowder+*, Fruit 菠菜奶酪意面、WW 面包卷、新鲜胡萝卜*、羽衣甘蓝黑豆浓汤+*、水果	20	Creamy Beef & Egg Casserole, Broccoli & Carrots+*, Mushroom Quinoa Soup, Fruit 奶油牛肉鸡蛋砂锅、西兰花胡萝卜+*、蘑菇藜麦汤、水果	21	Ginger Pork Stir Fry+*, WW Roll, Asian Cucumber Salad, Tomato Soup, Fruit 姜汁猪肉炒菜+*、WW 面包卷、亚洲黄瓜沙拉、番茄汤、水果	22	Chicken White Chili, WW Roll, Capri Blend Vegetable*, Navy Bean Soup, Fruit+ 鸡肉白辣椒、WW 面包卷、卡普里混合蔬菜*、海军豆汤、水果+	23	Memorial Day Celebration < > Julienne Hot Dog on a Bun, Sweet Potato Fries*, Minestrone Soup*, Strawberry Shortcake, Fruit+ 阵亡将士纪念日庆祝活动< > 面包上的热狗丝、薯条*、蔬菜通心粉汤*、草莓奶油蛋糕、水果+	24
<p>Office and senior sites closed 办公室和半工厂关闭</p>	27	Chicken and Rice Casserole, Cauliflower & Peas, Mushroom Quinoa Soup, Fruit+ 鸡肉和米饭砂锅, 花椰菜和豌豆, 蘑菇藜麦汤, 水果+	28	Rigatoni with Zesty Meat Sauce, Garlic Spinach*, Tomato Soup+, Fruit 意大利通心粉配肉酱、蒜蓉菠菜*、番茄汤+、水果	29	Tuna Salad on Lettuce, Tomato & Onions, WW Crackers, Navy Bean Soup, Fruit+ 金枪鱼沙拉配生菜、番茄和洋葱、WW 饼干、海军豆汤、水果+	30	Mediterranean Pork Cubes, Orzo, Broccoli & Carrots+*, Minestrone Soup*, Fruit 地中海猪肉块、意大利面、西兰花和胡萝卜+*、蔬菜通心粉汤*、水果	31

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](https://donate.openheartkitchen.org/seniormeal)  
 Donate by check: Payable to "Open Heart Kitchen",  
 1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550 (Memo: "C-1 Meal")

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](https://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- 全麥  
 <> 高鈉日

# Mayo 2024

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

Todas las comidas se sirven con leche.



# 2024년 5월

예약 및 취소는 영업일 전날 오후 1시까지 (925) 500-8241로 전화주세요.

모든 식사에는 우유가 제공됩니다.

		Pollo Marsala Al Horno, Arroz Integral, Guisantes Condimentados, Sopa De Tomate+, Fruta 구운 치킨 마르살라, 현미, 양념 완두콩, 토마토 수프+, 과일	Enchiladas de carne, zanahorias frescas*, sopa de frijoles blancos, fruta+ 쇠고기 엔칠라다, 신선한 당근*, 남색 콩 수프, 과일+	Ensalada de pavo sobre pan de trigo, papas fritas sazonadas, sopa minestrone*, fruta+ 밀빵을 얹은 칠면조 샐러드, 양념 감자튀김, 미네스트로네 수프*, 과일+
Ensalada del chef (huevo)+*, galletas WW, sopa de col rizada y frijoles negros+*, fruta 셰프 샐러드(계란)+*, WW 크래커, 케일 검은 콩 차우더+*, 과일	Pollo BBQ, WW Roll, Mazorca de maíz, Sopa de quinua y champiñones, Fruta+ 바베큐 치킨, WW 롤, 옥수수 속, 버섯 퀴노아 수프, 과일+	Carne de res estofada, pasta tricolor, remolacha juliana glaseada con naranja, sopa de tomate+, fruta 쇠고기 조림, 삼색 파스타, 오렌지 글레이즈 채 썬 비트, 토마토 수프+, 과일	Tetrazzini de pavo, WW Roll, espinacas picantes*, sopa de frijoles blancos, fruta+ 칠면조 테트라치니, WW 롤, 제스티 시금치*, 네이비 콩 수프, 과일+	Chuleta de cerdo al horno, panecillo WW, calabacín fresco al horno, sopa minestrone*, fruta+ 구운 돼지갈비, WW 롤, 구운 신선한 애호박, 미네스트로네 수프*, 과일+
Cazuela de chile relleno*, arroz español (integral), frijoles refritos, sopa de col rizada y frijoles negros+*, fruta 칠리 Rellenos 캐서롤*, 스페인(현미) 쌀, 볶은 콩, 케일 검은콩 차우더+*, 과일	Asado americano, panecillo WW, puré de batatas*, sopa de quinua y champiñones, fruta+ 올 아메리칸 포트 로스트, WW 롤, 으깬 고구마*, 버섯 퀴노아 수프, 과일+	Cerdo BBQ en pan WW, frijoles horneados, calabacines frescos, sopa de tomate, fruta+ WW 번에 얹은 BBQ 돼지고기, 컨트리 베이커드 빈, 신선한 애호박, 토마토 수프, 과일+	Pastel de tamal (pavo), judías verdes con pimientos rojos, sopa de frijoles blancos, fruta+ 타말레 파이(터키산), 붉은 고추를 넣은 녹두, 남색 콩 수프, 과일+	Ensalada china de pollo+*, WW Roll, sopa minestrone*, fruta 중국식 치킨 샐러드+*, WW 롤, 미네스트로네 수프*, 과일
Pasta con espinacas y requesón, panecillo WW, zanahorias frescas*, sopa de col rizada y frijoles negros+*, fruta 시금치 & 코티지 치즈 파스타, WW 롤, 신선한 당근*, 케일 검은콩 차우더+*, 과일	Cazuela cremosa de carne y huevo, brócoli y zanahorias+*, sopa de champiñones y quinua, fruta 크림 쇠고기 & 계란 캐서롤, 브로콜리 & 당근+*, 버섯 퀴노아 수프, 과일	Salteado de cerdo con jengibre+*, rollo WW, ensalada asiática de pepino, sopa de tomate, fruta 생강 돼지고기 볶음+*, WW 롤, 아시안 오이 샐러드, 토마토 수프, 과일	Pollo con chile blanco, WW Roll, mezcla de vegetales Capri*, sopa de frijoles blancos, fruta+ 치킨 화이트 칠리, WW 롤, 카프리 블렌드 야채*, 남색 콩 수프, 과일+	Celebración del Día de los Caídos < > Hot dog en juliana con panecillo, batatas fritas*, sopa minestrone*, pastel de fresas, fruta+ 현충일 기념 < > 줄리엔 핫도그 번, 고구마 튀김*, 미네스트로네 수프*, 딸기 쇼트케이크, 과일+
 <p><b>27</b> <b>Oficinas y sitios para personas mayores cerrados</b> <b>사무실 및 노인 현장 폐쇄</b></p>	Cazuela De Pollo Y Arroz, Coliflor Y Guisantes, Sopa De Champiñones Y Quinoa, Fruta+ 닭고기와 쌀 캐서롤, 콜리플라워와 완두콩, 버섯 퀴노아 수프, 과일+	Rigatoni con salsa picante de carne, espinacas con ajo*, sopa de tomate+ y fruta 제스티 미트 소스를 곁들인 리가토니, 마늘 시금치*, 토마토 수프+, 과일	Ensalada de atún con lechuga, tomate y cebolla, galletas WW, sopa de frijoles blancos, fruta+ 양상추, 토마토&양파를 곁들인 참치 샐러드, WW 크래커, 남색 콩 수프, 과일+	Cubitos de cerdo mediterráneo, orzo, brócoli y zanahorias+*, sopa minestrone*, fruta 지중해식 돼지고기 큐브, 오르조, 브로콜리 & 당근+*, 미네스트로네 수프*, 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](https://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")

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](https://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 2024

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

All Meals Are Served With Milk.



# 2024 年 6 月

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

所有餐点均配有牛奶。

<p><b>3</b></p> <p>Mediterranean (WW) Pasta with Vegetables, Seasoned Peas w/onions, Red Lentil Soup*, Fruit+</p> <p>地中海 (WW) 蔬菜意面、洋葱调味豌豆、红扁豆汤*、水果+</p>	<p><b>4</b></p> <p>Baked Hamburger w/Brown Sauce, Herb Mashed Potatoes+, Chicken Noodle &amp; Veggie Soup+, Fruit, WW Roll</p> <p>烤汉堡配棕色酱汁、香草土豆泥+、鸡肉面条和蔬菜汤+、水果、WW 面包卷</p>	<p><b>5</b></p> <p>Tahitian Chicken+, Brown Rice, Fresh Zucchini &amp; Carrots*, Split Pea Chowder*, Fruit</p> <p>大溪地鸡肉+、糙米、新鲜西葫芦和胡萝卜*、豌豆浓汤*、水果</p>	<p><b>6</b></p> <p>Pork Carnitas, Corn with Red Peppers, Mexicali (brown) Rice, Cream of Zucchini Soup+, Fruit</p> <p>猪肉卷, 红椒玉米, 墨西卡利 (糙米), 西葫芦奶油浓汤+, 水果</p>	<p><b>7</b></p> <p>Unstuffed Cabbage(Turkey), Brown Rice, Carrot Soup*, Fruit+</p> <p>未包菜 (火鸡)、糙米、胡萝卜汤*、水果+</p>
<p><b>10</b></p> <p>Santa Fe Mac &amp; Cheese+*, Spinach with Onions*, Red Lentil Soup*, Fruit</p> <p>圣达菲奶酪通心粉 +*、洋葱菠菜*、红扁豆汤*、水果</p>	<p><b>11</b></p> <p>Chicken Parmesan, Italian Vegetables+*, Chicken Noodle &amp; Veggie Soup+, Fruit, WW Roll</p> <p>鸡肉帕尔马干酪、意大利蔬菜+*、鸡肉面条和蔬菜汤+、水果、WW 卷</p>	<p><b>12</b></p> <p>Soft Tacos(Beef) + on Corn Tortillas, Refried Beans, Mexicali Rice, Split Pea Chowder*, Fruit</p> <p>软玉米饼 (牛肉) + 玉米饼、豆泥、墨西卡利米饭、豌豆浓汤*、水果</p>	<p><b>13</b></p> <p>(WW) Spaghetti w/Meat Sauce(Turkey), Green Beans with Yellow Peppers, Cream of Zucchini Soup+, Fruit</p> <p>(WW) 肉酱意大利面 (土耳其)、青豆配黄椒、西葫芦奶油浓汤+、水果</p>	<p><b>14</b></p> <p>Pork Ragout, Polenta, Lemon Basil Green Beans, Carrot Soup*, Fruit +</p> <p>猪肉炖菜、玉米粥、柠檬罗勒青豆、胡萝卜汤*、水果 +</p>
<p><b>17</b></p> <p>Garden Fresh <b>Meatless</b> Loaf, Mashed Sweet Potatoes*, Red Lentil Soup*, Fruit+, WW Roll</p> <p>花园新鲜素食面包、红薯泥*、红扁豆汤*、水果+、WW 面包卷</p>	<p><b>18</b></p> <p>Turkey w/Alfredo Sauce, Fresh Carrots*, Chicken Noodle &amp; Veggie Soup+, Fruit, WW Roll</p> <p>火鸡配阿尔弗雷多酱、新鲜胡萝卜*、鸡肉面条和蔬菜汤+、水果、WW 面包卷</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Office and senior sites closed</b> <b>办公室和半工厂 关闭</b></p> 	<p><b>20</b></p> <p>First Day of Summer Celebration BBQ Pork on WW Bun, Coleslaw, Cream of Zucchini Soup+, Glazed Lemon Bars, Fruit &lt; &gt;</p> <p>夏日第一天 Celebration BBQ WW 面包上的猪肉、凉拌卷心菜、西葫芦奶油浓汤+、柠檬条、水果 &lt; &gt;</p>	<p><b>21</b></p> <p>Sweet and Sour Beef with Rice, Garlic Green Beans, Carrot Soup*, Fruit+</p> <p>糖醋牛肉饭、蒜蓉青豆、胡萝卜汤*、水果+</p>
<p><b>24</b></p> <p>Vegetarian Stuffed Peppers+, Capri Blend Vegetables*, Fiesta Rice, Red Lentil Soup*, Fruit</p> <p>素食酿辣椒+、卡普里混合蔬菜*、节日米饭、红扁豆汤*、水果</p>	<p><b>25</b></p> <p>Chicken Pasta, Fresh Bean Salad, Chicken Noodle &amp; Veggie Soup+, Fruit</p> <p>鸡肉意大利面、新鲜豆沙拉、鸡肉面条和蔬菜汤+、水果</p>	<p><b>26</b></p> <p>Roast Beef Sandwich w/Horseradish Sauce on WW Bread, Roasted Carrots with Honey &amp; Thyme*, Split Pea Chowder*, Fruit+</p> <p>烤牛肉三明治配辣根酱和全麦面包, 烤胡萝卜配蜂蜜和百里香*, 豌豆浓汤*, 水果+</p>	<p><b>27</b></p> <p>Jamaican Pork Stir Fry+, White Rice, Cream of Zucchini Soup+, Fruit</p> <p>牙买加炒猪肉+、白米饭、西葫芦奶油汤+、水果</p>	<p><b>28</b></p> <p>Turkey &amp; Rice Casserole, Spinach w/Onions*, Carrot Soup*, Fruit+</p> <p>火鸡米饭砂锅、洋葱菠菜*、胡萝卜汤*、水果+</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](https://donate.openheartkitchen.org/seniormeal)  
 Donate by check: Payable to "Open Heart Kitchen",  
 1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550 (Memo: "C-1 Meal")

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](https://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- 全麥  
 <> 高鈉日

<p>Pasta mediterránea (WW) con verduras, guisantes sazonados con cebolla, sopa de lentejas rojas*, fruta+ 야채를 곁들인 지중해식(WW) 파스타, 양파를 곁들인 양념 완두콩, 붉은 렌즈콩 수프*, 과일+</p>	<p>Hamburguesa al horno con salsa marrón, puré de papas con hierbas+, sopa de pollo con fideos y verduras+, fruta, panecillo WW 브라운 소스를 곁들인 구운 햄버거, 허브 으깬 감자+, 치킨 누들 &amp; 야채 수프+, 과일, WW 롤</p>	<p>Pollo Tahitiano+, arroz integral, calabacín y zanahorias frescas*, sopa de guisantes*, fruta 타히티 치킨+, 현미, 신선한 애호박 &amp; 당근*, 스플릿 완두콩 차우더*, 과일</p>	<p>Carnitas de Cerdo, Maíz con Pimientos Rojos, Arroz Mexicali (integral), Crema de Calabacín+, fruta 돼지고기 카르니타스, 옥수수와 고추, 멕시칼리(현)밥, 애호박 크림 수프+, 과일</p>	<p>Repollo sin relleno (pavo), arroz integral, sopa de zanahoria*, fruta+ 속을 넣지 않은 양배추(터키산), 현미, 당근 수프*, 과일+</p>
<p>Macarrones con queso Santa Fe+*, espinacas con cebolla*, sopa de lentejas rojas*, fruta 산타페 맥 &amp; 치즈+*, 양파를 곁들인 시금치*, 붉은 렌즈콩 수프*, 과일</p>	<p>Pollo a la parmesana, verduras italianas+*, sopa de pollo con fideos y verduras+, fruta, rollito WW 치킨 파마산 치즈, 이탈리아 야채+*, 치킨 누들 &amp; 야채 수프+, 과일, WW 롤</p>	<p>Tacos suaves (carne de res) + tortillas de maíz, frijoles refritos, arroz Mexicali, sopa de guisantes*, fruta 소프트 타코(쇠고기) + 옥수수 토르티야, 튀긴 콩, 멕시칼리 라이스, 스플릿 완두콩 차우더*, 과일</p>	<p>(WW) Espaguetis con salsa de carne (pavo), judías verdes con pimientos amarillos, crema de calabacín+, fruta (WW) 미트 소스 스파게티(터키), 노란 고추를 곁들인 녹두, 애호박 크림 수프+, 과일</p>	<p>Ragú de cerdo, polenta, judías verdes con limón y albahaca, sopa de zanahoria*, fruta + 돼지고기 라구, 폴렌타, 레몬 바질 녹두, 당근 수프*, 과일 +</p>
<p>Pan Garden Fresh sin carne, puré de Batatas*, sopa de lentejas rojas*, fruta+, WW Roll Garden 신선한 고기 없는 빵, 으깬 고구마*, 붉은 렌즈콩 수프*, 과일+, WW 롤</p>	<p>Pavo con salsa Alfredo, zanahorias frescas*, sopa de pollo con fideos y verduras+, fruta, panecillo WW 알프레도 소스를 곁들인 칠면조 요리, 신선한 당근*, 치킨 누들 &amp; 야채 수프+, 과일, WW 롤</p>	<p><b>Oficinas y sitios para personas mayores cerrados</b> <b>사무실 및 노인 현장 폐쇄</b></p>	<p>Primer día de verano Cerdo Celebration BBQ en panecillo WW, ensalada de col, crema de calabacín+, barras de limón glaseadas, fruta &lt; &gt; 여름의 첫날 Celebration BBQ 돼지고기 온 WW 번, 코울슬로, 애호박 크림 수프+, 글레이즈 레몬 바, 과일 &lt; &gt;</p>	<p>Carne de res agridulce con arroz, judías verdes con ajo, sopa de zanahoria*, fruta+ 탕수육과 밥, 녹두마늘, 당근 수프*, 과일+</p>
<p>Pimientos rellenos vegetarianos+, mezcla de verduras Capri*, arroz Fiesta, sopa de lentejas rojas*, fruta 채식 속을 채운 고추+, 카프리 블렌드 야채*, 피에스타 라이스, 붉은 렌즈콩 수프*, 과일</p>	<p>Pasta con pollo, ensalada de frijoles frescos, sopa de pollo con fideos y verduras+, fruta 치킨 파스타, 신선한 콩 샐러드, 치킨 누들 &amp; 야채 수프+, 과일</p>	<p>Sándwich de rosbif con salsa de rábano picante sobre pan WW, zanahorias asadas con miel y tomillo*, sopa de guisantes*, fruta+ WW 빵에 고추냉이 소스를 곁들인 로스트 비프 샌드위치, 꿀과 백리향*을 곁들인 구운 당근, 스플릿 완두콩 차우더*, 과일+</p>	<p>Salteado de cerdo jamaicano+, arroz blanco, crema de calabacín+, fruta 자메이카 돼지고기 볶음+, 흰밥, 애호박 크림 수프+, 과일</p>	<p>Cazuela De Pavo Y Arroz, Espinacas Con Cebolla*, Sopa De Zanahoria*, fruta+ 칠면조 &amp; 쌀 캐서롤, 양파가 들어간 시금치*, 당근 수프*, 과일+</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](https://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")

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](https://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