

April 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4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>Cesar Chavez Celebration: Cheese and Black Bean Quesadilla, Carrots and Zucchini+*, Fiesta (Brown)Rice, Bean & Barley Soup, Fruit, Pina Colada Cake</p> <p>塞萨尔·查韦斯庆祝活动: 奶酪和黑豆玉米饼、胡萝卜和西葫芦+*、嘉年华(棕色)米饭、豆子和大麦汤、水果、椰林飘香蛋糕</p>	<p>Hawaiian Pork+, Fried Rice, Ginger Carrots*, Broccoli Cheese Soup, Fruit,</p> <p>夏威夷猪肉+、炒饭、姜胡萝卜*、西兰花芝士汤、水果、</p>	<p>Meatballs & Gravy, Penne with Garlic and Herbs, Zesty Spinach*, Chicken Noodle Soup*, Fruit+</p> <p>肉丸和肉汁、大蒜和香草通心粉、菠菜*、鸡肉面条汤*、水果+</p>	<p>Roast Turkey with Tarragon Mushroom Sauce, Twice Baked Mashed Potatoes+, Zuppa Toscana Soup, Fruit, WW Roll</p> <p>烤火鸡配龙蒿蘑菇酱、两次烤土豆泥+、祖帕托斯卡纳汤、水果、WW卷</p>	<p>Chicken Parmesan, Garlic Spinach*, Cream of Vegetable Soup*, Fruit+, WW Roll</p> <p>帕尔玛鸡肉、大蒜菠菜*、奶油蔬菜汤*、水果+、WW卷</p>
<p>Buffet Potato Casserole, Scandinavian Vegetables, Bean & Barley Soup*, WW Roll, Fruit+</p> <p>自助土豆砂锅、斯堪的纳维亚蔬菜、豆类和 大麦汤*、WW卷、水果+</p>	<p>Turkey with Alfredo Sauce, Parsley & Herb Penne, Green Beans with Garlic, Broccoli Cheese Soup, Fruit+</p> <p>火鸡配阿尔弗雷多酱、欧芹和香草通心粉、蒜青豆、西兰花奶酪汤、水果+</p>	<p>Tarragon Chicken+, Parslied Carrots*, Chicken Noodle Soup*, Fruit, WW Roll</p> <p>龙蒿鸡肉+、欧芹胡萝卜*、鸡肉面汤*、水果、WW卷</p>	<p>Glazed Ham, Broccoli with Tarragon+, Zuppa Toscana Soup, Fruit, WW Roll < ></p> <p>釉面火腿、龙蒿+西兰花、祖帕托斯卡纳汤、水果、WW卷 < ></p>	<p>Baked Hamburger with Brown Sauce, Capri Blend Vegetables*, Cream of Vegetable Soup*, Fruit+, WW Roll</p> <p>烤汉堡配红酱、卡普里混合蔬菜*、奶油蔬菜汤*、水果+、WW卷</p>
<p>Penne Pasta with Garlic and Herbs, Zesty Spinach*, Bean & Barley Soup*, Fruit+, WW Roll</p> <p>大蒜和香草通心粉、菠菜*、豆类和 大麦汤*、水果+、WW卷</p>	<p>Argentine Beef Stew*, Cheddar Biscuit, Broccoli Cheese Soup, Fruit+</p> <p>阿根廷炖牛肉*、切达饼干、西兰花芝士汤、水果+</p>	<p>Smothered Pork Chops, Herb Green Beans, Chicken Noodle* Soup, Fruit+, WW Roll</p> <p>闷猪排、香草青豆、鸡肉面*汤、水果+、WW卷</p>	<p>Hoisin Chicken Stir Fry+*, Classic Rice, Fresh Carrots*, Zuppa Toscana Soup, Fruit</p> <p>海鲜炒鸡+*、经典米饭、新鲜胡萝卜*、Zuppa Toscana 汤、水果</p>	<p>Roast Turkey with Bearnaise Sauce, Rosemary Cauliflower & Peas+, Cream of Vegetable Soup*, Fruit, WW Roll</p> <p>烤火鸡配蛋黄酱、迷迭香花椰菜和豌豆+、奶油蔬菜汤*、水果、WW卷</p>
<p>Cheese & Vegetable Lasagna+*, Broccoli & Carrots*+, Bean & Barley Soup*, Fruit, WW Roll</p> <p>奶酪和 蔬菜烤宽面条+*、西兰花和胡萝卜*+、豆类和 大麦汤*、水果、WW卷</p>	<p>Curry Lemon Chicken, Seasoned Peas with Onions, Broccoli Cheese Soup, Fruit+, WW Roll</p> <p>咖喱柠檬鸡、洋葱调味豌豆、西兰花奶酪汤、水果+、WW卷</p>	<p>Zesty(Turkey) Taco Casserole, Green Beans with Garlic, Chicken Noodle Soup*, Fruit+,</p> <p>Zesty(火鸡) Taco砂锅菜、蒜青豆、鸡汤面*、水果+、</p>	<p>Dublin Center Closed 都柏林中心关闭</p> <p>Paprika Beef with Egg Noodles, Mixed Vegetable Blend+*, Zuppa Toscana Soup, Fruit</p> <p>辣椒牛肉鸡蛋面、混合蔬菜+*、Zuppa Toscana 汤、水果</p>	<p>WW Sesame Noodles with Pork & Cabbage, Stir Fry Vegetables+, Cream of Vegetable Soup*, Fruit</p> <p>WW 猪肉白菜芝麻面、炒蔬菜+、奶油蔬菜汤*、水果</p>
<p>Cheese Enchilada, Fresh Zucchini Strips with Tarragon, Bean & Barley Soup*, Fruit+</p> <p>奶酪辣酱玉米饼馅、新鲜西葫芦条配龙蒿、豆类和 大麦汤*、水果+</p>	<p>Garden Fresh Turkey Meatloaf, Spinach Au Gratin*, Broccoli Cheese Soup, Fruit+, WW Roll</p> <p>花园新鲜火鸡肉卷、烤菠菜*、西兰花奶酪汤、水果+、WW卷</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")

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- 全麥
 <> 高鈉日

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

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

Todas las comidas se sirven con leche.

모든 식사에는 우유가 제공됩니다.

<p>Celebración de César Chávez: Quesadilla de queso y frijoles negros, zanahorias y calabacines*, arroz Fiesta (integral), sopa de frijoles y cebada, fruta, pastel de piña colada</p> <p>세자르 차베스 축하 행사: 치즈와 검은 콩 케사디야, 당근과 애호박**, 피에스타(갈색)쌀, 콩과 보리 수프, 과일, 피나 콜라다 케이크</p>	<p>Cerdo hawaiano+, arroz frito, zanahorias con jengibre*, sopa de brócoli y queso, fruta,</p> <p>하와이산 돼지고기+, 볶음밥, 생강당근*, 브로콜리 치즈 수프, 과일,</p>	<p>Albóndigas y salsa, penne con ajo y hierbas, espinacas picantes*, sopa de pollo con fideos*, fruta+</p> <p>미트볼 & 그레이비, 마늘과 허브를 곁들인 펜네, 풍미 가득한 시금치*, 치킨 누들 수프*, 과일+</p>	<p>Pavo asado con salsa de champiñones y estragón, puré de patatas dos veces al horno+, sopa Zuppa Toscana, fruta y rollito WW</p> <p>타라곤 버섯 소스를 곁들인 칠면조 구이, 두 번 구운 으깬 감자+, 주파 토스카나 수프, 과일, WW 롤</p>	<p>Pollo parmesano, espinacas con ajo*, crema de verduras*, Fruit+, WW Roll</p> <p>치킨 파마산 치즈, 마늘 시금치*, 야채 크림 수프*, 과일+, WW 롤</p>
<p>Cazuela de patatas tipo buffet, verduras escandinavas, sopa de judías y cebada*, panecillo WW, fruta+</p> <p>뷔페 감자 캐서롤, 스칸디나비아 야채, 콩 & 보리 수프*, WW 롤, 과일+</p>	<p>Pavo con salsa Alfredo, penne de perejil y hierbas, judías verdes con ajo, sopa de brócoli y queso, fruta+</p> <p>알프레도 소스를 곁들인 칠면조, 파슬리 & 허브 펜네, 마늘을 곁들인 녹두, 브로콜리 치즈 수프, 과일+</p>	<p>Pollo al estragón+, zanahorias al perejil*, sopa de pollo con fideos*, fruta, rollito WW</p> <p>타라곤 치킨+, 파슬리 당근*, 치킨 누들 수프*, 과일, WW 롤</p>	<p>Jamón Glaseado, Brócoli con Estragón+, Sopa Zuppa Toscana, Fruta, WW Roll < ></p> <p>글레이즈드 햄, 타라곤+ 브로콜리, 주파 토스카나 수프, 과일, WW 롤 < ></p>	<p>Hamburguesa al horno con salsa marrón, mezcla de verduras Capri*, crema de verduras*, Fruit+, WW Roll</p> <p>브라운 소스를 곁들인 구운 햄버거, 카프리 블렌드 야채*, 야채 크림 수프*, 과일+, WW 롤</p>
<p>Pasta penne con ajo y hierbas, espinacas picantes*, sopa de frijoles y cebada*, Fruit+, WW Roll</p> <p>마늘과 허브를 곁들인 펜네 파스타, 제스티 시금치*, 콩 및 보리 수프*, 과일+, WW 롤</p>	<p>Estofado de carne argentina*, galleta de queso cheddar, sopa de queso con brócoli, fruta+</p> <p>아르헨티나 비프 스투*, 체다 비스킷, 브로콜리 치즈 수프, 과일+</p>	<p>Chuletas de cerdo asadas, judías verdes con hierbas, sopa de pollo con fideos*, fruta+, panecillo WW</p> <p>훈제 돼지갈비, 허브 녹두, 치킨 누들* 수프, 과일+, WW 롤</p>	<p>Pollo Hoisin Salteado+*, Arroz Clásico, Zanahorias Frescas*, Sopa Zuppa Toscana, Fruta</p> <p>호이신 치킨 볶음+*, 클래식 밥, 신선한 당근*, 주파 토스카나 수프, 과일</p>	<p>Pavo Asado Con Salsa Bearnesa, Coliflor Y Guisantes Al Romero+, Crema De Verduras*, Fruta, WW Roll</p> <p>베어네이즈 소스를 곁들인 칠면조 구이, 로즈마리 콜리플라워 & 완두콩+, 야채 수프 크림*, 과일, WW 롤</p>
<p>Lasaña de queso y verduras+*, brócoli y zanahorias*+, sopa de frijoles y cebada*, fruta, WW Roll</p> <p>치즈 & 야채 라자냐+*, 브로콜리 & 당근+*, 콩 & 보리 수프*, 과일, WW 롤</p>	<p>Pollo al curry al limón, guisantes sazonados con cebolla, sopa de brócoli y queso, Fruit+, WW Roll</p> <p>카레 레몬 치킨, 양파를 곁들인 양념 완두콩, 브로콜리 치즈 수프, 과일+, WW 롤</p>	<p>Cazuela de tacos picante (pavo), judías verdes con ajo, sopa de pollo con fideos*, fruta+,</p> <p>제스티(터키산) 타코 캐서롤, 마늘을 넣은 녹두, 치킨 누들 수프*, 과일+,</p>	<p>Centro de Dublín cerrado 더블린 센터 폐쇄</p> <p>Carne de res al pimentón con fideos de huevo, mezcla de vegetales mixtos+*, sopa Zuppa Toscana, fruta</p> <p>계란 국수를 곁들인 쇠고기 파프리카, 혼합 야채 블렌드+*, 주파 토스카나 수프, 과일</p>	<p>WW Fideos de sésamo con cerdo y repollo, verduras salteadas+, crema de verduras*, fruta</p> <p>WW 돼지고기 & 양배추 참깨 국수, 야채 볶음+, 야채 크림 수프*, 과일</p>
<p>Enchilada de queso, tiras de calabacín fresco con estragón, sopa de frijoles y cebada*, Fruit+</p> <p>치즈 엔칠라다, 타라곤을 곁들인 신선한 애호박 스트립, 콩 및 보리 수프*, 과일+</p>	<p>Pastel de carne de pavo fresco, espinacas gratinadas*, sopa de brócoli y queso, Fruit+, WW Roll</p> <p>가든 프레시 칠면조 미트로프, 시금치 오그라탕*, 브로콜리 치즈 수프, 과일+, WW 롤</p>			

Tecla de Menu

* 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")

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

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
 Office and senior sites closed 办公室和半工厂关闭	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
 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>27 Oficinas y sitios para personas mayores cerrados 사무실 및 노인 현장 폐쇄</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
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
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