

February 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2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>Sesame Orange Chicken, Imperial WW ¹ Noodles, Golden Carrots and Zucchini*, Italian Vegetable Soup*, Fruit+ 芝麻橙鸡、皇面、金胡萝卜西葫芦*、 意大利蔬菜汤*、水果+</p>	<p>Herb Crusted Beef Roast, Parsley Carrots*, French Onion Soup, Fruit+, WW Roll 香草结皮烤牛肉、欧芹胡萝卜*、法式 洋葱汤、水果+、WW卷</p>
<p>⁵ 3 Bean Chili, Broccoli with Garlic+, Cornbread, Lentil Soup, Fruit 3 豆辣椒、大蒜+西兰花、玉米面包、 扁豆汤、水果</p>	<p>⁶ Turkey Tetrazzini, Green Beans and Carrots*, Loaded Potato Soup+, WW Roll, Fruit 火鸡四仔、青豆和胡萝卜*、土豆汤+、 WW卷、水果</p>	<p>⁷ Old Fashioned Meatloaf, Zesty Spinach*, Pasta Bean Soup, WW Roll, Fruit+ 老式烘肉卷、菠菜*、意大利面豆汤、 WW卷、水果+</p>	<p>⁸ Pork Stew*, Italian Vegetable Soup*, WW Roll, Fruit+ 炖猪肉*、意大利蔬菜汤*、WW卷、 水果+</p>	<p>⁹ Lunar New Year< >: Chinese Roast Chicken, Fried Rice, Sesame Broccoli+, Chinese Chicken Rice Soup, Almond Cookie, Fruit 农历新年< >: 烤鸡、炒饭、 芝麻西兰花+、鸡饭汤、杏仁饼、水果</p>
<p>¹² French Quiche, Spinach w/onions*, Lentil Soup, WW Roll, Fruit+ 法式乳蛋饼、菠菜洋葱*、扁豆汤、 WW卷、水果+</p>	<p>¹³ Beef Enchiladas, Cilantro Lime Rice (Brown Rice), Loaded Potato Soup+, Fruit 牛肉玉米卷饼、香菜青柠米(糙米)、土 豆汤+、水果</p>	<p>¹⁴ Cupid's Creamy Garlic Pork Chop, Mashed Sweet Potato*, WW Roll, Pasta Bean Soup, English Trifle Dessert, Fruit+ 丘比特奶油蒜蓉猪排、红薯泥*、WW卷、 意面豆汤、英式松糕甜点、水果+</p>	<p>¹⁵ Chicken Jambalya, Seasoned Zucchini, Italian Vegetable Soup*, WW Roll, Fruit+ 鸡肉什锦饭、调味西葫芦、 意大利蔬菜汤*、WW卷、水果+</p>	<p>¹⁶ Beef Noodle Casserole, Capril Blend Vegetables*+, French Onion Soup, Fruit 砂锅牛肉面、Capril 混合蔬菜*+、 法式洋葱汤、水果</p>
<p>¹⁹  Meal Sites Closed 用餐地点关闭</p>	<p>²⁰ BBQ Pork, Broccoli and Carrots*+, Loaded Potato Soup+, WW, Roll, Fruit 烤肉、西兰花和胡萝卜*+、土豆汤+、 WW、面包卷、水果</p>	<p>²¹ Chicken Florentine Casserole*, Mixed Vegetable Blend*+, Pasta Bean Soup, WW Roll, Fruit 佛罗伦萨鸡肉砂锅*、混合蔬菜*+、意大 利面豆汤、WW卷、水果</p>	<p>²² Beef Pot Pie Casserole, Corn with Red Peppers, Italian Vegetable Soup*, WW Roll, Fruit+ 砂锅牛肉馅饼、红辣椒玉米、意大利 蔬菜汤*、WW卷、水果+</p>	<p>²³ Roast Turkey with Seasoned Sauce, Green Beans, Red Peppers, French Onion Soup, WW Roll, Fruit+ 烤火鸡配调味酱、青豆、红辣椒、 法式洋葱汤、WW卷、水果+</p>
<p>²⁶ Chile Relleno Casserole*, Spanish Rice, Lentil Soup, Fruit+ 智利 Relleno 砂锅*、西班牙米饭、 扁豆汤、水果+</p>	<p>²⁷ Spanish Chicken Paella*, Normandy Blend Vegetables, Loaded Potato Soup+, Fruit 西班牙鸡肉饭*、诺曼底混合蔬菜、土豆 汤+、水果</p>	<p>²⁸ Roast Beef with Savory Thyme Sauce, Broccoli+, Pasta Bean Soup, WW Roll, Fruit 烤牛肉配美味百里香酱、西兰花+、意大利 面豆汤、WW卷、水果</p>	<p>²⁹ Grilled Chicken on a WW Bun, Zucchini, Italian Herbs, Italian Vegetable Soup*, Fruit+ 烤鸡配西葫芦、西葫芦、意大利香草、 意大利蔬菜汤*、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
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

Febrero 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 2월

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

모든 식사에는 우유가 제공됩니다.

			Pollo con naranja y sésamo, fideos 1 WW imperiales, zanahorias y calabacines dorados*, sopa de verduras italiana*, fruta+ 참깨 오렌지 치킨, 임페리얼 WW 누들, 황금 당근과 호박*, 이탈리아 야채 수프*, 과일+	Carne asada con costra de hierbas, 2 zanahorias al perejil*, sopa de cebolla francesa, Fruit+, WW Roll 허브 크러스트 쇠고기 구이, 파슬리 당근*, 프렌치 양파 수프, 과일+, WW 롤
3 Chiles De Frijoles, Brócoli Con Ajo+, 5 Pan De Maíz, Sopa De Lentejas, Fruta 콩 칠리 3개, 마늘을 넣은 브로콜리+, 콘브레드, 렌즈콩 수프, 과일	Tetrazzini de pavo, judías verdes y 6 zanahorias*, sopa de papa cargada+, panecillo WW, fruta 칠면조 테트라치니, 녹두와 당근*, 감자 수프+, WW 롤, 과일	Pastel de carne a la antigua usanza, 7 espinacas picantes*, sopa de pasta y frijoles, panecillo WW, fruta+ 올드 패션드 미트로프, 제스티 시금치*, 파스타 콩 수프, WW 롤, 과일+	Estofado de cerdo*, sopa italiana de 8 verduras*, panecillo WW, fruta+ 돼지고기 스투*, 이탈리아 야채 수프*, WW 롤, 과일+	Año Nuevo Lunar< >: Pollo asado chino, arroz 9 frito, brócoli+ con sésamo, sopa china de arroz con pollo, galleta de almendras, fruta 설날< >: 중국식 로스트 치킨, 볶음밥, 참깨 브로콜리+, 중국식 닭고기 쌀국수, 아몬드 쿠키, 과일
Quiche francés, espinacas con cebolla*, 12 sopa de lentejas, panecillo WW, fruta+ 프렌치 키슈, 양파가 들어간 시금치*, 렌즈콩 수프, WW 롤, 과일+	Enchiladas de carne, arroz con cilantro 13 y lima (arroz integral), sopa de papa cargada+, fruta 쇠고기 엔칠라다, 고수 라임 라이스 (현미), 감자 수프+, 과일	Chuleta de cerdo cremosa con ajo de 14 Cupido, puré de camote*, panecillo WW, sopa de pasta y frijoles, postre inglés, fruta+ 큐피드 크림 갈릭 폭찹, 으갠 고구마*, WW 롤, 파스타 콩 수프, 잉글리시 트리플 디저트, 과일+	Jambalya de pollo, calabacín sazonado, 15 sopa de verduras italiana*, panecillo WW, fruta+ 치킨 잠발리아, 양념 애호박, 이탈리아 야채 수프*, WW 롤, 과일+	Cazuela De Fideos Con Carne, Mezcla De 16 Verduras Capril+*, Sopa De Cebolla Francesa, Fruta 쇠고기 국수 캐서롤, 카프릴 블렌드 야채*+, 프렌치 양파 수프, 과일
 19 Comidas Cerrados 식사 장소 폐쇄	Cerdo BBQ, brócoli y zanahorias+*, 20 sopa de papa cargada+, WW, panecillo, fruta BBQ 돼지고기, 브로콜리와 당근*+, 감자 수프+, WW, 롤, 과일	Cazuela Florentina De Pollo*, Mezcla De 21 Verduras Mixtas+*, Sopa De Pasta Y Frijoles, Rollo WW, Fruta 치킨 피렌체 캐서롤*, 혼합 야채 블렌드*+, 파스타 콩 수프, WW 롤, 과일	Cazuela de pastel de carne, maíz con 22 pimientos rojos, sopa de verduras italiana* panecillo WW, fruta+ 쇠고기 팟 파이 캐서롤, 고추를 넣은 옥수수, 이탈리아 야채 수프*, WW 롤, 과일+	Pavo asado con salsa sazonada, judías verdes 23 con pimientos rojos, sopa de cebolla francesa, panecillo WW, fruta+ 양념 소스를 곁들인 칠면조 구이, 붉은 고추를 곁들인 녹두, 프렌치 양파 수프, WW 롤, 과일+
Cazuela De Chile Relleno*, Arroz Español, 26 Sopa De Lentejas, Fruta+ 칠레 레레노 캐서롤*, 스페인 쌀, 렌즈콩 수프, 과일+	Paella española de pollo*, mezcla 27 de verduras normanda, sopa de patatas cargada+, fruta 스패니시 치킨 뼈에야*, 노르망디 블렌드 야채, 감자 수프+, 과일	Rosbif con salsa salada de tomillo, brócoli+, 28 sopa de pasta con frijoles, panecillo WW y fruta 풍미 가득한 백리향 소스를 곁들인 로스트 비프, 브로콜리+, 파스타 콩 수프, WW 롤, 과일	Pollo asado en panecillo WW, 29 calabacín, hierbas italianas, sopa de verduras italiana*, fruta+ WW 번에 구운 닭고기, 애호박, 이탈리아 허브, 이탈리아 야채 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