



Menú OCTUBRE 2021

Dublin, Livermore, y Pleasanton

Para reservar o cancelar, llame antes de la 1:00 p.m. del día anterior

(925) 500-8241

Se sirven todas las comidas con Fruta de temporada (+) y Leche 2%

Tecla de Menú
 * Fuente de Vitamina A
 + Fuente de Vitamina C
 # Mucha Sal
 @ Picoso
 V Vegetariana, con una base de vegetal.
 ** El Menú ha cambiado desde la primera impresión

Octubre 1
Jamón al horno con Salsa de Arándanos y Piña, Papas Sazonadas, Coliflor y Guisantes, Pan de Trigo
G
Res Asado, Puré de Papas con Salsa, Brócoli y Zanahorias
October 15
Filete Salisbury con Salsa de Champiñones, Puré de Papas con Ajo, Brócoli y Zanahorias
October 22
Enchilada de Pollo y Queso con Salsa Verde, Frijoles Horneados, Pimientos con Cebolla
October 29
Stroganoff de Res Sobre Pasta, Brócoli y Zanahorias

Octubre 4	Octubre 5	Octubre 6	Octubre 7	G
V- Guiso de Lentejas Sobre Arroz Integral, Mezcla de Verduras de California, Pan de Trigo	Pavo al Horno con Salsa de Hierbas, Relleno clásico, Brócoli Sazonado, Pan de Trigo	Cerdo Kung Pao, Arroz Integral Sazonado, Brócoli y Coliflor	Pollo con Salsa de Romero, Papas Rojas Sazonadas, Zanahorias Sazonadas	Res Asado, Puré de Papas con Salsa, Brócoli y Zanahorias
October 11	October 12	October 13	October 14	October 15
V - Guiso de Frijoles Toscanos con Tofu, Arroz Integral, Brócoli y Pimientos rojos	Pollo BBQ, Frijoles Horneados, Zanahorias con Cebolla, Pan de Trigo	Lasaña picante de Pavo, Ejotes al estilo Italiano, Pan de Trigo	Pollo Teriyaki, Arroz jazmín, Vegetales Fritos	Filete Salisbury con Salsa de Champiñones, Puré de Papas con Ajo, Brócoli y Zanahorias
October 18	Octubre 19	Octubre 20	Octubre 21	Octubre 22
V - Lasaña de Vegetales (Queso, Champiñones, Espinacas, Cebolla, Pimiento) Ejotes sazonados	Pollo Cacciatore, Pasta con Ajo y Hierbas, Brócoli y Coliflor	Carnitas de Cerdo, Arroz Rojo, Pimientos con Cebollas	Res Guisado, Arroz Integral Sazonado, Ejotes	Enchilada de Pollo y Queso con Salsa Verde, Frijoles Horneados, Pimientos con Cebolla
October 25	Octubre 26	Octubre 27	Octubre 28	Octubre 29
V - Horneado de Pasta con Tres Quesos, Brócoli y Coliflor	Espaguetis con Salsa de Carne (Carne de Res), Ejotes con Cebollas, Pan de Trigo	Pollo con Azúcar Morena, Papas Sazonadas, Zanahorias y Pimientos	Horneado de Pasta con Tres Quesos y Jamón, Ejotes Sazonadas	Stroganoff de Res Sobre Pasta, Brócoli y Zanahorias

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

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.



Menú **NOVIEMBRE** 2021

Dublin, Livermore, y Pleasanton

Para reservar o cancelar, llame antes de la 1:00 p.m. del día anterior

(925) 500-8241

Tecla de Menú
 * Fuente de Vitamina A
 + Fuente de Vitamina C
 # Mucha Sal
 @ Picoso
 V Vegetariana, con una base de vegetal.
 ** El Menú ha cambiado desde la primera impresión

Se sirven todas las comidas con Fruta de temporada (+) y Leche 2%

Noviembre 1	Noviembre 2	Noviembre 3	Noviembre 4	Noviembre 5
V - Caserola de Enchilada con Queso, Arroz, Frijoles Negros, Zanahorias y Cebollas Salteadas	Pollo Marsala, Papas Asadas, Brócoli	Pastel de Carne a la Antigua, Papas majadas, Guisantes Sazonado, Pan de Trigo	Cerdo Szechuan, Arroz Integral, Vegetales Mezclados	Alfredo de Pollo y Calabacín sobre Pasta, Brócoli y Coliflor
Noviembre 8	November 9	Noviembre 10	Noviembre 11	Noviembre 12
V - Guiso de Frijoles Toscanos con Tofu, Arroz Integral, Brócoli y Pimientos rojos, Pan de Trigo	Jamón Horneado con Salsa de Arándanos y Piña, Papas Sazonadas, Guisantes y Zanahorias, Pan de Trigo	Caserola de Pimiento Morrón (carne molida) con Arroz, Mezcla de Verduras de Normandía	CERRADO	Espaguetis con Salsa de Carne Picante (Pavo), Ejotes Italianas con Cebolla
Noviembre 15	Noviembre 16	Noviembre 17	Noviembre 18	Noviembre 19
V - Caserola de Chile Relleno, Frijoles Negros, Arroz Español, Verduras de Temporada	Res Guisado, Ejotes Sazonado, Pan de Trigo	Jambalaya de Pollo, Arroz clásico, Brócoli y Coliflor	Asado de Cerdo, Frijoles Rojos y Arroz, Zanahorias Sazonadas	Ziti al Horno de Pavo, Zanahorias Sazonadas y Brócoli
Noviembre 22	Noviembre 23	Noviembre 24	Noviembre 25	Noviembre 26
V - Chili de 3 frijoles, Pan de Maíz, Vegetales Mixtos	Pollo Teriyaki con Arroz, Vegetales Fritos	Pavo Asado con Salsa de Arándanos, Relleno a la Antigua, Caserola de Ejotes, Pan de trigo, Postre de Fiesta	CERRADO	CERRADO
Noviembre 29	Noviembre 30			
V - Macarrones con queso de Santa Fe de Gerardo, Brócoli Sazonado	Rosbif Estilo Italiano, Puré de Papas, Mezcla de Vegetales Capri. Pan de Trigo			

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

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.



Menú DICIEMBRE 2021

Dublin, Livermore, y Pleasanton

Para reservar o cancelar, llame antes de la 1:00 p.m. del día anterior

(925) 500-8241

Se sirven todas las comidas con Fruta de temporada (+) y Leche 2%

Tecla de Menú
 * Fuente de Vitamina A
 + Fuente de Vitamina C
 # Mucha Sal
 @ Picoso
 V Vegetariana, con una base de vegetal.
 ** El Menú ha cambiado desde la primera impresión

		Diciembre 1	Diciembre 2	Diciembre 3
		Pollo BBQ, Frijoles Horneados, Ejotes Sazonados, Pan de Trigo	Lasaña picante de Pavo, Ejotes al estilo Italiano, Pan de Trigo	Asado de cerdo con salsa de champiñones, arroz clásico, mezcla de vegetales Capri
Diciembre 6	Diciembre 7	Diciembre 8	Diciembre 9	Diciembre 10
V - Caserola de Enchilada con Queso, Arroz, Frijoles Negros, Zanahorias y Cebollas Salteadas	Pollo Guisado con papas, Vegetales de la temporada	Pastel de Carne a la Antigua, Papas majadas, Zanahorias y Coliflor	Horneado de Pasta con Tres Quesos y Jamón, Ejotes Sazonadas	Barbacoa de Puerco de Dave, Pan de Maíz, Ejotes con tosino
Diciembre 13	Diciembre 14	Diciembre 15	Diciembre 16	Diciembre 17
V- Guiso de Lentejas Sobre Arroz Integral, Mezcla de Verduras de California, Pan de Trigo	Pollo Cacciatore, Pasta con Ajo y Hierbas, Brócoli y Coliflor	Rosbif Estilo Italiano, Puré de Papas, Ejotes	Ziti al Horno de Pavo, Zanahorias Sazonadas y Brócoli	# Hot Dog de Queso (Res), Tater Tots, Guisantes y Zanahorias
Diciembre 20	Diciembre 21	Diciembre 22	Diciembre 23	Diciembre 24
V - Lasaña de Vegetales (Queso, Champiñones, Espinacas, Cebolla, Pimiento) Ejotes sazonados	Pollo Teriyaki, Arroz Jazmín, Vegetales Fritos	Swiss Filete con Salsa de Tomate, Mezcla de Papa, Brócoli, Pan de Trigo	Jamón al horno con Salsa de Arándanos y Piña, Papas Sazonadas, Vegetales de la temporada	CERRADO
Diciembre 27	Diciembre 28	Diciembre 29	Diciembre 30	Diciembre 31
V - Macarrones con queso de Santa Fe de Gerardo, Brócoli Sazonado	Cerdo Szechuan, Arroz Integral, Vegetales Fritos	Pollo con Azúcar Morena, Papas Sazonadas, Zanahorias y Cebollas	Res Asado, Puré de Papas con Salsa, Brócoli y Zanahorias	CERRADO
Los Centros DUBLIN y PLEASANTON Cerrado. (Livermore Center y Ridgeview Commons abierto)	El Centro de DUBLIN Cerrado (Pleasanton Center, Livermore Center y Ridgeview Commons Abierto)	El Centro de DUBLIN Cerrado (Pleasanton Center, Livermore Center y Ridgeview Commons Abierto)	El Centro de DUBLIN Cerrado (Pleasanton Center, Livermore Center y Ridgeview Commons Abierto)	

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

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.