



Menú ENERO 2022

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 (≥ 840 mgs)
 + Fuente de Vitamina C (≥ 90 mgs)
 # Mucha Sal (≥ 1,000 mgs)
 @ Picoso
 V Vegetariana, con una base de vegetal.
 ** El Menú ha cambiado desde la primera impresión

Enero 3	Enero 4	Enero 5	Enero 6	Enero 7
V+ Caserola de Enchilada con Queso, Arroz, Vegetales de Temporada <small>El Centro de DUBLIN Cerrado (Pleasanton Center, Livermore Center y Ridgeview Commons Abierto)</small>	Jamón al horno con Salsa de Arándanos y Piña, Papas Sazonadas, Vegetales de la Temporada, Pan de Trigo	+ Jambalaya de Pollo, Arroz clásico, Verduras mezcladas de California	+ Stroganoff de Res, Pasta de Hierbas, Ejotes con Cebollas y Pimientos, Pan de Trigo	+ Pavo al Horno con Salsa de Hierbas, Puré de Papas, Zanahorias y Ejotes
Enero 10	Enero 11	Enero 12	Enero 13	Enero 14
V+ Guiso de Frijoles Toscanos con Tofu, Arroz Integral, Coliflor con Pimientos rojos y Cebolla Roja	*+ Pollo BBQ, Patatas dulces fritas, Guisantes Y Zanahorias	Res Asado, Puré de Papas, Vegetales de Temporada	+ Tres Quesos, Jamón, Pasta al Horno, Ejotes, Pan de Hierbas con Ajo	+ Albóndigas Suecas, Pasta De Hierbas, Guisantes y Zanahorias
Enero 17	Enero 18	Enero 19	Enero 20	Enero 21
CERRADO	+ Hot Dogs de res, Papas en Cubitos Sazonadas, Guisantes y Zanahorias	Espaguetis con Salsa de Carne Picante (Pavo), Ejotes Italianas con Cebolla	+ Enchilada de Pollo y Queso con Salsa Verde, Arroz Español, Zanahorias con Pimientos y Cebollas	+ Pastel de Pastor, Vegetales de Temporada, Pan de Trigo
Enero 24	Enero 25	Enero 26	Enero 27	Enero 28
V* Frittata de Verduras (Cebolla Roja, Pimiento, Calabacín, Espinaca, Queso), Zanahorias y Brócoli, Pan de Trigo	+ Ziti al Horno de Pavo, Ejotes al estilo Italiano	Res Estilo Italiano, Puré de Papas, Vegetales de Temporada, Pan de Trigo	*+ Carnitas de Cerdo, Arroz Español, Zanahorias con Pimientos y Cebollas	Pollo Parmesano, Espaguetis, Ejotes con Cebolla
Enero 31	<p>DONACIÓN SUGERIDA: \$3 / comida Donar en línea: donate.openheartkitchen.org/seniormeal</p> <p>Donar por cheque enviado por correo: Pagadero a Open Heart Kitchen 1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550 En el memo: C-1 Meal</p> <p>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.</p>			
V*+# Macarrones con queso de Santa Fe de Gerardo, Guisantes y Zanahorias con Pimiento, Pan de Trigo				