



Menú SEPTIEMBRE 2022

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%

Septiembre 1		Septiembre 2							
+ Carnitas De Cerdo, Arroz Español, Zanahorias Con Pimientos Y Cebollas		+ Zesty Lasagna (Pavo), Ejotes Italianas							
Septiembre 5		Septiembre 6		Septiembre 7		Septiembre 8		Septiembre 9	
Cerrado		+ Jamón al Horno con Salsa de Piña, Patatas Asadas, Verduras Mezcladas		Piccata de Pollo, Puré de Papas con Ajo, Ejotes		+ Rigatoni con Salsa de Carne (Pavo), Mezcla de Verduras		+ Rigatoni con Salsa de Carne (Pavo), Mezcla de Verduras	
Septiembre 12		Septiembre 13		Septiembre 14		Septiembre 15		Septiembre 16	
V*+ Cuadrado de Queso con Chile Verde Cubierto con Salsa y Crema, Zanahorias con Cebolla, Pan de Trigo		+ Chuleta de Cerdo al Horno con Glaseado de Miel, Arroz Pilaf, Mezcla de Verduras		+ Ziti al Horno con Pavo, Ejotes Italianas, Pan de Trigo		+ Pastel de Carne a la Antigua, Puré de Papas con Hierbas con Salsa, Guisantes y Zanahorias		*+ Enchilada De Pollo Con Salsa Verde, Frijoles Negros, Zanahorias Con Pimientos Morrones	
Septiembre 19		Septiembre 20		Septiembre 21		Septiembre 22		Septiembre 23	
V*+ Macarrones con Queso Santa Fe, Mezcla de Verduras, Pande Trigo		*+ Pollo BBQ, Patatas Fritas, Zanahorias Con Cebolla		*+ Shepherd's Pie, Zanahorias con Brócoli		Cerdo Szechuan, Arroz Frito, Verduras Salteadas		+ Pavo asado con Salsa, Aderezo para Pan (también conocido como "relleno"), Zanahorias con Brócoli	
Septiembre 26		Septiembre 27		Septiembre 28		Septiembre 29		Septiembre 30	
V Estofado De Lentejas, Arroz Integral, Mezcla De Vegetales, Pan De Trigo		+ Albóndigas Suecas (Pavo), Pasta Cremosa, Mezcla de Verduras		Pork Chile Colorado, Baked Beans, Carrots with Onions		+ Carne Teriyaki, Arroz Frito, Verduras Salteadas		+ Chili Blanco con Pollo, Ejotes, Pan de Maíz	

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 OCTUBRE 2022

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%

Octubre 3	Octubre 4	Octubre 5	Octubre 6	Octubre 7
V+ Tofu toscano y guisado de frijoles servido con arroz integral, zanahorias y brócoli	+Albóndigas suecas (pavo) servidas con pasta de mantequilla con hierbas, zanahorias y calabacín	Pollo cremoso a las hierbas servido con arroz con ajo y guisantes sazonados	+ Chuletas de cerdo asadas servidas con frijoles negros y ejotes con hierbas	*+ Espaguetis con salsa de ternera servidos con ejotes italianas
Octubre 10	Octubre 11	Octubre 12	Octubre 13	Octubre 14
CERRADO	Jamón cubierto con salsa de pasas servido con puré de papas y ejotes	+ Pavo asado servido con salsa, relleno de pan y mezcla de verduras	+ Carne asada con hierbas y especias con salsa, servida con puré de patatas y mezcla de verduras	+ Pollo tahitiano servido con arroz, zanahorias y brócoli
Octubre 17	Octubre 18	Octubre 19	Octubre 20	Octubre 21
V*+ Cuadrado de queso con chile verde cubierto con salsa gruesa y crema, servido con frijoles negros, zanahorias y cebollas	+ Pollo al orégano servido con papas asadas, zanahorias y calabacín	+ Ragout de cerdo servido con pasta de hierbas y ejotes con limón y albahaca	+ Ensalada de atún sobre lechuga servida con un rollo de trigo	Pastel de carne a la antigua, servido con puré de patatas con hierbas y mezcla de verduras
Octubre 24	Octubre 25	Octubre 26	Octubre 27	Octubre 28
V Guisado de lentejas servido con arroz integral y mezcla de vegetales	+ Cacerola de taco de res servida con frijoles negros, zanahorias y cebollas	+ # Cordon bleu de pollo al horno servido con arroz blanco, guisantes y cebollas	+ Guisado de pimientos dulces rellenos (pavo) servido con zanahorias y brócoli	+ Carnitas de cerdo servidas con arroz verde, zanahorias y pimientos
Octubre 31	<p>V*+ Lasaña de vegetales servida con guisantes, zanahorias y pan de trigo</p>			

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.