



Menú ENERO 2023

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 (≥ 840 mgs)
 + Fuente de Vitamina C (≥ 90 mgs)
 # Mucha Sal (≥ 1,000 mgs)
 @ Pícoso
 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%

Enero 2	Enero 3	Enero 4	Enero 5	Enero 6
CERRADO	**+ Enchilada de Pollo y Queso con Salsa Verde, Arroz Español, Zanahorias con Pimientos y Cebollas	+ 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
	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)	El Centro de DUBLIN Cerrado (Pleasanton Center, Livermore Center y Ridgeview Commons Abierto)
Enero 9	Enero 10	Enero 11	Enero 12	Enero 13
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 16	Enero 17	Enero 18	Enero 19	Enero 20
CERRADO	+ Hot Dogs de res, Papas en Cubitos Sazonadas, Guisantes y Zanahorias	Espaguetis con Salsa de Carne Picante (Pavo), Ejotes Italianas con Cebolla	**Jamón al horno con Salsa de Arándanos y Piña, Papas Sazonadas, Vegetales de la Temporada, Pan de Trigo	+ Pastel de Pastor, Vegetales de Temporada, Pan de Trigo
Enero 23	Enero 24	Enero 25	Enero 26	Enero 27
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 30	Enero 31			
V*+# Macarrones con queso de Santa Fe de Gerardo, Guisantes y Zanahorias con Pimiento, Pan de Trigo	Pork Chile Colorado, Baked Beans, Carrots with Onions			

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")