

March 2025

Reservations must be made on site

To cancel, please call (925) 500-8241 before 1pm on the business day prior



2025 行进

必须现场预约

如需取消, 请在前一个工作日下午 1 点之前致电 (925) 500-8241

<p>Bean and Rice Burritos (WW Tortilla), 3 Mexican Coleslaw+, Red Lentil Soup*, Apple 豆米卷饼 (WW 玉米饼)、墨西哥凉拌卷心菜+、红扁豆汤*、苹果</p>	<p>Beef and Vegetables, Brown Rice, 4 Spinach Bean Soup*, Orange+ 牛肉和蔬菜, 糙米, 菠菜豆汤*, 橙子+</p>	<p>BBQ Chicken Rice Bowl+, Seasoned 5 Broccoli+, French Onion Soup, Apple 烤鸡饭碗+、调味西兰花+、法式洋葱汤、苹果</p>	<p>Roast Turkey with Béarnaise Sauce, 6 Rosemary Cauliflower & Peas, Tomato Basil Cream Soup, Orange+, WW Roll 烤火鸡配贝亚恩酱、迷迭香花椰菜和豌豆、番茄罗勒奶油汤、橙子+、WW 面包卷</p>	<p>Asian Flare Pork, Brown Rice, 7 Fresh Vegetable Blend+*, Minestrone Soup*, Apple < > 亚洲风味猪肉、糙米、新鲜蔬菜混合物+*、蔬菜通心粉汤*、苹果 < ></p>
<p>Vegetarian Kung Pao+, Brown Rice, 10 Grilled Zucchini, Red Lentil Soup*, Apple 素食宫保鸡丁+、糙米、烤西葫芦、红扁豆汤*、苹果</p>	<p>Turkey Tarragon, Tarragon Cauliflower+, 11 Spinach Bean Soup*, WW Roll, Apple 火鸡龙蒿、龙蒿花椰菜+、菠菜豆汤*、WW 面包卷、苹果</p>	<p>Pork Tenderloin, Garlic Broccoli+, 12 French Onion Soup, WW Roll, Apple 猪里脊肉, 蒜蓉西兰花+, 法式洋葱汤, WW 面包卷, 苹果</p>	<p>Curry Lemon Chicken+, 13 Seasoned Peas with Onions, Tomato Basil Cream Soup, WW Roll, Apple 咖喱柠檬鸡+、洋葱豌豆、番茄罗勒奶油汤、WW 面包卷、苹果</p>	<p>Shepard's Pie(Beef)*, Capri Blend 14 Vegetables*+, Minestrone Soup*, WW Roll, Apple < > 牧羊人派 (牛肉) *、卡普里混合蔬菜*+、蔬菜通心粉汤*、WW 面包卷、苹果 < ></p>
<p>Cheese & Vegetable Lasagna+*, 17 Broccoli & Carrots*+, Red Lentil Soup*, Apple 奶酪蔬菜千层面+*、西兰花胡萝卜*+、红扁豆汤*、苹果</p>	<p>Argentine Beef Stew+*, WW Roll, 18 Spinach Bean Soup*, Apple, 阿根廷炖牛肉+*、WW 面包卷、菠菜豆汤*、苹果、</p>	<p>Chicken Broccoli Sir Fry+*, Brown Rice, 19 French Onion Soup, Apple 鸡肉西兰花 Sir Fry+*、糙米、法式洋葱汤、苹果</p>	<p>Turkey Burger Pie*, Garlic Mashed 20 Potatoes+, Tomato Basil Cream Soup, Apple, WW Roll 火鸡汉堡派*、蒜香土豆泥+、番茄罗勒奶油汤、苹果、WW 面包卷</p>	<p>St. Patrick's Day Celebration 21 Corned Beef, Cabbage and Carrots*, Split Pea Soup, Lime Pie, Orange+, WW Roll, < > 圣帕特里克节庆祝活动 咸牛肉、卷心菜和胡萝卜*、豌豆汤、酸橙派、橙子+、WW 面包卷、< ></p>
<p>Eggplant Parmigiana, Italian Creamy 24 Peas+*, Red Lentil Soup*, Apple, WW Roll 帕尔马干酪茄子、意大利奶油豌豆+*、红扁豆汤*、苹果、WW 面包卷</p>	<p>Beef Enchilada Rice, Grilled Corn Salad+, 25 Spinach Bean Soup*, Apple 牛肉玉米卷饭、烤玉米沙拉+、菠菜豆汤*、苹果</p>	<p>Hawaiian Pork+, Fried Rice, Ginger 26 Carrots*, French Onion Soup, Apple 夏威夷猪肉+、炒饭、姜胡萝卜*、法式洋葱汤、苹果</p>	<p>Chicken Macaroni Casserole, Peas and 27 Onions, Tomato Basil Cream Soup, Orange+ 鸡肉通心粉砂锅, 豌豆和洋葱, 番茄罗勒奶油汤, 橙子+</p>	<p>Turkey Chili, Baked Potato, Minestrone 28 Soup*, Orange+, WW Roll 火鸡辣椒、烤土豆、蔬菜通心粉汤 *、橙子+、WW 面包卷</p>
<p>Baked Ziti, Grilled Zucchini, 31 Red Lentil Soup*, Orange+ 烤通心粉、烤西葫芦、红扁豆汤*、橙子+</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")

All meals served with milk
Daily fruit subject to change based on availability
所有餐点均配有牛奶
每日水果可能会根据供应情况而变化

Open Heart Kitchen 长者膳食计划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- 全麦
<> 高钠日

Marzo de 2025

Las reservas deben realizarse en el sitio.

Para cancelar, llame al (925) 500-8241 antes de la 1:00 p. m. del día hábil anterior.



2025년 월

예약은 현장에서 하셔야 합니다.

취소를 원하실 경우 영업일 전 오후 1시 이전에 (925) 500-8241로 전화주시기 바랍니다.

<p>Burritos de frijoles y arroz (tortilla tradicional china), ensalada de col mexicana+, sopa de lentejas rojas*, manzana 콩과 쌀 부리또(WW 토르티야), 멕시코 콜슬로우+, 붉은 렌즈콩 수프*, 사과</p>	<p>Carne de res y verduras, arroz integral, sopa de frijoles y espinacas*, naranja+ 쇠고기와 야채, 현미, 시금치 콩 수프*, 오렌지+</p>	<p>Tazón de arroz con pollo a la barbacoa+, brócoli condimentado+, sopa de cebolla francesa, manzana BBQ 치킨 라이스볼+, 양념 브로콜리+, 프렌치 오니언 수프, 사과</p>	<p>Pavo asado con salsa bearnesa, coliflor y guisantes con romero, crema de tomate y albahaca, naranja y panecillo tradicional 베르네즈 소스를 곁들인 구운 칠면조, 로즈마리 콜리플라워 & 완두콩, 토마토 바질 크림 수프, 오렌지+, WW 롤</p>	<p>Cerdo con salsa asiática, arroz integral, mezcla de vegetales frescos*, sopa minestrone*, manzana< > 아시아식 플레어 돼지고기, 현미, 신선한 야채 블렌드+*, 미네스트로네 수프*, 사과< ></p>
<p>Kung Pao+ vegetariano, arroz integral, calabacín a la parrilla, sopa de lentejas rojas*, manzana 채식 쿵파오+, 현미, 구운 호박, 붉은 렌즈콩 수프*, 사과</p>	<p>Pavo al estragón, coliflor al estragón+, sopa de espinacas y frijoles*, panecillo WW, manzana 터키 타라곤, 타라곤 콜리플라워+, 시금치 콩 수프*, WW 롤, 사과</p>	<p>Solomillo de cerdo, brócoli con ajo y salsa, sopa de cebolla francesa, panecillo tradicional, manzana 돼지 고기 안심, 마늘 브로콜리+, 프렌치 오니언 수프, WW 롤, 사과</p>	<p>Pollo al curry con limón, guisantes sazonados con cebolla, sopa de crema de tomate y albahaca, panecillo WW, manzana 카레 레몬 치킨+, 양파를 곁들인 양념 완두콩, 토마토 바질 크림 수프, WW 롤, 사과</p>	<p>Pastel de pastor (carne de res)*, mezcla de verduras Capri+*, sopa minestrone*, panecillo tradicional, manzana < > 셰퍼드파이(소고기)*, 카프리블렌드 야채*+, 미네스트로네수프*, WW롤, 사과< ></p>
<p>Lasaña de queso y verduras+*, brócoli y zanahorias+*, sopa de lentejas rojas*, manzana 치즈 & 야채 라자냐+*, 브로콜리 & 당근*+, 붉은 렌즈콩 수프*, 사과</p>	<p>Estofado de carne argentina+*, panecillo WW, sopa de espinacas y frijoles*, manzana, 아르헨티나산 쇠고기 스투+*, WW 롤, 시금치 콩 수프*, 사과,</p>	<p>Pollo con brócoli Sir Fry+*, arroz integral, sopa de cebolla francesa, manzana 치킨 브로콜리 서 프라이+*, 브라운 라이스, 프렌치 오니언 수프, 사과</p>	<p>Pastel de hamburguesa de pavo*, puré de papas con ajo+, sopa de crema de tomate y albahaca, manzana, panecillo WW 터키 버거 파이*, 마늘 으깬 감자+, 토마토 바질 크림 수프, 사과, WW 롤</p>	<p>Celebración del Día de San Patricio Carne en conserva, repollo y zanahorias*, sopa de guisantes, pastel de lima, naranja+, panecillo WW,< > 세인트 패트릭 데이 축하 콘드 비프, 양배추와 당근*, 완두콩 수프, 라임 파이, 오렌지+, WW 롤,< ></p>
<p>Berenjenas a la parmesana, guisantes cremosos italianos+*, sopa de lentejas rojas*, manzana, panecillo tradicional 가지 파마산 치즈, 이탈리아 크림 완두콩+*, 붉은 렌즈콩 수프*, 사과, WW 롤</p>	<p>Arroz enchilado con carne de res, ensalada de maíz a la parrilla+, sopa de espinacas y frijoles*, manzana 쇠고기 엔칠라다 라이스, 구운 콘 샐러드+, 시금치 콩 수프*, 사과</p>	<p>Cerdo hawaiano+, arroz frito, zanahorias con jengibre*, sopa de cebolla francesa, manzana 하와이안 돼지고기+, 볶음밥, 생강 당근*, 프렌치 오니언 수프, 사과</p>	<p>Cazuela de macarrones con pollo, guisantes y cebollas, sopa de crema de tomate y albahaca, naranja+ 치킨 마카로니 캐서롤, 완두콩과 양파, 토마토 바질 크림 수프, 오렌지+</p>	<p>Chile de pavo, papa al horno, sopa minestrone*, naranja+, panecillo WW 터키 칠리, 구운 감자, 미네스트로네 수프*, 오렌지+, WW 롤</p>
<p>Ziti al horno, calabacín a la parrilla, sopa de lentejas rojas*, naranja+ 구운 지티, 구운 호박, 붉은 렌즈콩 수프*, 오렌지+</p>				

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")

Todas las comidas se sirven con leche.
Fruta diaria sujeta a cambios según disponibilidad.
모든 식사에 우유가 제공됩니다
일일 과일은 이용 가능 여부에 따라 변경될 수 있습니다.

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

April 2025

Reservations must be made on site or by phone

To cancel, please call (925) 500-8241 before 1pm on the business day prior



2025 年 4 月

必须现场或通过电话预订

如需取消, 请在前一个工作日下午 1 点之前致电 (925) 500-8241

	Sweet Stuffed(Beef) Bell Peppers Casserole+, Parslied Carrots*, Corn Chowder*, WW Roll, Orange+ 甜酿(牛肉)甜椒砂锅+、香芹胡萝卜*、 玉米浓汤*、WW 面包卷、橙子+	Kale Chicken Salad+*, Oven Roasted Potatoes, Cream of Vegetable Soup*, WW Roll, Orange+ 羽衣甘蓝鸡肉沙拉+*、烤土豆、蔬 菜奶油汤*、WW 面包卷、橙子+	Pork Lettuce Wraps, Capri Blend Vegetable+*, Zuppa Toscana Soup, WW Roll, Orange+ 猪肉生菜卷、卡普里混合蔬菜+*、 托斯卡纳汤、WW 卷、橙子+	Taco(Turkey) Casserole, Peas w/Red Bell Peppers+*, Mushroom Quinoa Soup, Orange+ 墨西哥玉米卷(火鸡)砂锅、豌豆 配红甜椒+*、蘑菇藜麦汤、橙子+
Cheese Ravioli in Creamy Sage Sauce, Seasoned Fresh Vegetables+*, Three Bean Soup+*, WW Roll, Orange+ < > 奶油鼠尾草酱奶酪馄饨、 调味新鲜蔬菜+*、三豆汤+*, WW 面包 卷、橙子+ < >	Roast Turkey w/Tarragon Mushroom Sauce, Spinach Squares*, Corn Chowder*, WW Roll, Orange+ 烤火鸡配龙蒿蘑菇酱、菠菜块*、玉 米浓汤*、WW 面包卷、橙子+	Three Cheese Ham & Pasta Bake, Broccoli & Carrots+*, Cream of Vegetable Soup*, Orange+ 三奶酪火腿意面, 西兰花胡萝卜+*, 蔬菜奶油汤*, 橙子+	Old Fashioned Meatloaf, Herb Mashed Potatoes+, Zuppa Toscana Soup, WW Roll, Orange+ 老式肉饼、香草土豆泥+、托斯卡纳汤、 WW 面包卷、橙子+	Curry Lemon Chicken, Seasoned Zucchini, Mushroom Quinoa Soup, Brown Rice, Orange+ 咖喱柠檬鸡, 调味西葫芦, 蘑菇藜麦汤, 糙米, 橙子+
Caribbean Casserole, Seasoned Corn, Three Bean Soup+*, Orange+ 加勒比砂锅、调味玉米、三豆 汤+*、橙子+	Dijon Parmesan Chicken, Roasted Red Potatoes, Corn Chowder*, WW Roll, Orange+ 第戎帕玛森鸡肉、烤红薯、玉米浓汤*、 WW 面包卷、橙子+	Beef Tetrazzini, Lemon Basil Green Beans, Cream of Vegetable Soup*, Orange+ 牛肉意大利面、柠檬罗勒青豆、蔬菜奶油 汤*、橙子+	Spaghetti w/Meat Sauce(Turkey), Garlic Broccoli+, Zuppa Toscana Soup, Orange+ 肉酱意大利面(火鸡)、蒜蓉西兰花+、 托斯卡纳意面、橙子+	Glazed Ham, Vegetable Blend+*, Mushroom Quinoa Soup, WW Roll, Orange+ < > 釉面火腿、蔬菜混合+*、蘑菇藜麦汤、 WW 面包卷、橙子+ < >
Pasta w/Spinach & Cottage Cheese, Golden Carrots & Zucchini*, Three Bean Soup+*, Orange+ 菠菜奶酪意面、金胡萝卜和西葫芦*、 三豆汤+*、橙子+	Earth Day Celebration Turkey Tacos, Black Bean and Corn Salad+, Green Goodness Soup*, Cheesecake, Orange+ < > 地球日庆祝活动火鸡玉米卷、黑豆玉米 沙拉+、绿色美味汤*、 芝士蛋糕、橙子+ < >	Chinese Chicken Salad+*, Peas with Red Bell Peppers+*, Cream of Vegetable Soup*, WW Roll, Orange + 中式鸡肉沙拉+*、红甜椒豌豆+*、 蔬菜奶油汤*、WW 面包卷、橙子+	Roast Beef Sandwich on a Hoagie Roll, Coleslaw, Zuppa Toscana Soup, Orange+ 烤牛肉三明治配三明治卷、凉拌卷心 菜、托斯卡纳汤、橙子+	Pork Ragout, Polenta, Mushroom Quinoa Soup, WW Roll, Orange+ 猪肉炖菜, 玉米粥, 蘑菇藜麦汤, WW 面包卷, 橙子+
Cheese Enchiladas, Scalloped Potatoes w/Red Peppers, Three Bean Soup+*, Orange+ < > 奶酪玉米卷饼、红椒焗土豆、 三豆汤+*、橙子+ < >	Beef Teriyaki, Brown Rice, Garlic Green Beans, Corn Chowder*, Orange + 照烧牛肉、糙米、蒜香青豆、 玉米浓汤*、橙子+	Kung Pao Pork, Brown Rice, Ginger Carrots*, Cream of Vegetable Soup*, Orange+ 宫保猪肉, 糙米, 姜胡萝卜*, 蔬菜奶油汤*, 橙子+	Interested in applying for Calfresh? Call 925-237-9352	有兴趣申请 Calfresh 吗? 致电 925-237-9352

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")

All meals served with milk
Daily fruit subject to change based on availability
所有餐点均配有牛奶
每日水果可能会根据供应情况而变化

Open Heart Kitchen 长者膳食计划部分是由阿拉米达县地区老龄化机构及三谷城市资助
建议捐赠限额为: 3 美元/餐
网上捐赠: donate.openheartkitchen.org/seniormeal
如寄支票, 支票抬头请写: Open Heart Kitchen, 1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550 (Memo: "C-1 Meal")

菜单关键词
* 维生素 A 来源
+ 维生素 C 来源
高盐
@ 辛辣
V 素食, 以蔬菜为基础
WW- 全麦
<> 高钠日

Abril de 2025



2025년 4월

Las reservas deben realizarse en el sitio o por teléfono.

예약은 현장 또는 전화로 하셔야 합니다.

Para cancelar, llame al (925) 500-8241 antes de la 1:00 p. m. del día hábil anterior.

취소를 원하실 경우 영업일 전 오후 1시 이전에 (925) 500-8241로 전화주시기 바랍니다.

	<p>Cazuela de pimientos morrones 1 reellenos dulces (de res), zanahorias con perejil*, sopa de maíz*, panecillo integral, naranja+</p> <p>달콤한 소(쇠고기) 피망 캐서롤+, 파슬리 당근*, 콘 차우더*, WW 롤, 오렌지+</p>	<p>Ensalada de pollo y col rizada+*, 2 patatas asadas al horno, crema de verduras*, panecillo integral, naranja+</p> <p>케일 치킨 샐러드+*, 오븐 구운 감자, 야채 크림 수프*, WW 롤, 오렌지+</p>	<p>Wraps de lechuga y cerdo, Capri 3 Blend Vegetable+*, Zuppa Toscana Soup, WW Roll, Orange+</p> <p>돼지고기 상추 랩, 카프리 블렌드 야채+*, 주파 토스카나 수프, WW 롤, 오렌지+</p>	<p>Cazuela de tacos (pavo), guisantes 4 con pimientos rojos+*, sopa de quinoa con champiñones, naranja+</p> <p>타코(터키) 캐서롤, 완두콩과 피망+*, 버섯 퀴노아 수프, 오렌지+</p>
<p>Ravioles de queso en salsa cremosa 7 de salvia, verduras frescas sazonadas+*, sopa de tres frijoles+*, panecillo tradicional chino, naranja+ < ></p> <p>크리미 세이지 소스 치즈 라비올리, 양념 신선한 야채+*, 3가지 콩 수프+*, WW 롤, 오렌지+ < ></p>	<p>Pavo asado con salsa de hongos y 8 estragón, cuadrados de espinaca*, sopa de maíz*, panecillo tradicional, naranja+</p> <p>타라곤 버섯 소스를 곁들인 구운 터키, 시금치 스쿼어*, 콘 차우더*, WW 롤, 오렌지+</p>	<p>Pasta y jamón al horno con tres 9 quesos, brócoli y zanahorias+*, crema de verduras*, naranja+</p> <p>3가지 치즈 햄 & 파스타 베이크, 브로콜리 & 당근+*, 야채 크림 수프*, 오렌지+</p>	<p>Pastel de carne a la antigua usanza, 10 puré de patatas con hierbas+, sopa Zuppa Toscana, panecillo WW, naranja+</p> <p>올드 패셔닝 미트로프, 허브 매시드 포테이토+, 주파 토스카나 수프, WW 롤, 오렌지+</p>	<p>Pollo al curry con limón, 11 calabacín sazonado, sopa de quinoa con champiñones, arroz integral, naranja+</p> <p>카레 레몬 치킨, 양념 호박, 버섯 퀴노아 수프, 현미, 오렌지+</p>
<p>Cazuela caribeña, 14 maíz sazonado, sopa de tres frijoles+*, naranja+</p> <p>캐리비안 캐서롤, 양념 옥수수, 3가지 콩 수프+*, 오렌지+</p>	<p>Pollo con parmesano y Dijon, 15 patatas rojas asadas, sopa de maíz*, panecillo tradicional, naranja+</p> <p>디종 파마산 치킨, 구운 붉은 감자, 콘 차우더*, WW 롤, 오렌지+</p>	<p>Tetrazzini de ternera, judías 16 verdes con limón y albahaca, crema de verduras*, naranja+</p> <p>쇠고기 테트라지니, 레몬 바질 녹두, 야채 크림 수프*, 오렌지+</p>	<p>Espaguetis con salsa de carne 17 (pavo), brócoli con ajo+, sopa toscana, naranja+</p> <p>스파게티 w/미트소스(터키), 마늘 브로콜리+, 즈파 토스카나 수프, 오렌지+</p>	<p>Jamón glaseado, mezcla de 18 verduras+*, sopa de quinoa y champiñones, panecillo tradicional, naranja+ < ></p> <p>글레이즈드 햄, 야채 블렌드+*, 버섯 퀴노아 수프, WW 롤, 오렌지+ < ></p>
<p>Pasta con espinacas y requesón, 21 zanahorias doradas y calabacín*, sopa de tres frijoles+*, naranja+</p> <p>파스타 w/시금치 & 코티지 치즈, 골든 당근 & 애호박*, 3가지 콩 수프+*, 오렌지+</p>	<p>Tacos de pavo para celebrar el 22 Día de la Tierra, ensalada de frijoles negros y maíz+, sopa Green Goodness*, tarta de queso, naranja+ < ></p> <p>지구의 날 축하 칠면조 타코, 검은콩과 옥수수 샐러드+, 그린 굿니스 수프*, 치즈케이크, 오렌지+ < ></p>	<p>Ensalada de pollo china+*, guisantes 23 con pimientos rojos+*, crema de verduras*, panecillo WW, naranja +</p> <p>중국식 치킨 샐러드+*, 붉은 피망이 들어간 완두콩+*, 야채 크림 수프*, WW 롤, 오렌지 +</p>	<p>Sándwich de rosbif en panecillo, 24 ensalada de col, sopa zuppa toscana, naranja+</p> <p>호지롤에 로스트 비프 샌드위치, 콜슬로우, 주파 토스카나 수프, 오렌지+</p>	<p>Ragú de cerdo, polenta, sopa de 25 quinoa y champiñones, panecillo WW, naranja+</p> <p>돼지고기 라구, 폴렌타, 버섯 퀴노아 수프, WW 롤, 오렌지+</p>
<p>Enchiladas de queso, papas 28 gratinadas con pimientos rojos, sopa de tres frijoles+*, naranja+ < ></p> <p>치즈 엔칠라다, 붉은 고추가 들어간 조개 모양 감자, 3가지 콩 수프+*, 오렌지+ < ></p>	<p>Teriyaki de res, arroz integral, 29 judías verdes con ajo, sopa de maíz*, naranja +</p> <p>쇠고기 테리야키, 현미, 마늘 녹두, 콘 차우더*, 오렌지 +</p>	<p>Cerdo Kung Pao, arroz integral, 30 zanahorias al jengibre*, crema de verduras*, naranja+</p> <p>궁파오 돼지고기, 현미, 생강 당근*, 야채 크림 수프*, 오렌지+</p>	<p>¿Está interesado en solicitar Calfresh? Llama al 925-237-9352</p>	<p>Calfresh 신청에 관심이 있으십니까? 925-237-9352로 전화하세요.</p>

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")

Todas las comidas se sirven con leche. Fruta diaria sujeta a cambios según disponibilidad.
모든 식사에 우유가 제공됩니다
일일 과일은 이용 가능 여부에 따라 변경될 수 있습니다.

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