

December 2024

Reservations must be made on site

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



2024年12月

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>Spanish Omelette+, Lemon Arugula Salad, Winter-Time Lentil Soup, WW Roll, Fruit 2</p> <p>西班牙煎蛋卷+、柠檬芝麻菜沙拉、冬季扁豆汤、WW 面包卷、水果</p>	<p>Turkey Enchilada Rice Casserole, Seasoned Broccoli+, Cheese and Corn Chowder*, Fruit 3</p> <p>火鸡辣酱玉米卷饭砂锅、调味西兰花+、奶酪和玉米浓汤*、水果</p>	<p>Sloppy Joes(Beef)+, on a WW Bun, Texas Sweet Potato Fries*, Winter Green Super Soup+ , Fruit 4</p> <p>邈邈的乔伊 (牛肉) +, WW 面包, 德克萨斯红薯条*, 冬季绿色超级汤+, 水果</p>	<p>Healthy Moo Shu Pork+, White Rice, Chunky Tomato Vegetable Soup+*, Fruit, 5</p> <p>健康木须肉+、白米饭、大块番茄蔬菜汤+*、水果、</p>	<p>Thai BBQ Chicken, Peach Slaw, White Potato Soup, WW Roll, Fruit+ 6</p> <p>泰式烤鸡, 桃子沙拉, 白土豆汤, WW 面包卷, 水果+</p>
<p>Eggplant Parmigiana, Italian Creamy Peas+*, Winter-Time Lentil Soup, WW Roll, Fruit 9</p> <p>帕尔马干酪茄子、意大利奶油豌豆+*、冬季扁豆汤、WW 面包卷、水果</p>	<p>Chicken Broccoli Stir Fry Bowl+* (with brown rice), Cheese and Corn Chowder*, Fruit 10</p> <p>鸡肉西兰花炒碗+* (配糙米)、奶酪玉米浓汤*、水果</p>	<p>Creamy Garlic Pork, Roasted Sweet Potatoes*, Winter Green Super Soup+, WW Roll, Fruit 11</p> <p>奶油蒜香猪肉、烤红薯*、冬青超级汤+、WW 卷、水果</p>	<p>Garden Turkey Meatloaf, Green Bean Casserole, Chunky Tomato Vegetable Soup+*, WW Roll, Fruit 12</p> <p>花园火鸡肉饼、青豆砂锅、大块番茄蔬菜汤+*、WW 面包卷、水果</p>	<p>Mexican Beef Lasagna, Black Bean & Corn Salad+, White Potato Soup, Fruit < > 13</p> <p>墨西哥牛肉千层面、黑豆玉米沙拉+、白土豆汤、水果 < ></p>
<p>Mushroom Spinach Stroganoff*, Mashed Potatoes+, Winter-Time Lentil Soup, Fruit 16</p> <p>蘑菇菠菜沙拉酱*、土豆泥+、冬季扁豆汤、水果</p>	<p>Tuna Casserole, Peas, Cheese and Corn Chowder+*, Fruit 17</p> <p>金枪鱼砂锅, 豌豆, 奶酪和玉米浓汤+*, 水果</p>	<p>Shepard's Pie*, Capri Blend Vegetables*, Winter Green Super Soup+, WW Roll, Fruit 18</p> <p>牧羊人派*、卡普里混合蔬菜*、冬青超级汤+、WW 面包卷、水果</p>	<p>Vegetable and Turkey Stir+* Fry, Brown Rice, Chunky Tomato Vegetable Soup+*, Fruit 19</p> <p>蔬菜火鸡炒菜+*、糙米、大块番茄蔬菜汤+*、水果</p>	<p>Chicken Macaroni Casserole, Peas and Onions, White Potato Soup, Fruit+ 20</p> <p>鸡肉通心粉砂锅, 豌豆洋葱, 白土豆汤, 水果+</p>
<p>Winter Holiday Meal: Roast Beef with Savory Thyme Sauce, Herb Mashed Potatoes+, French Onion Soup, WW Roll, Fruit, Butterscotch Walnut Brownie 23</p> <p>冬季假期大餐: 烤牛肉配咸味百里香酱、香草土豆泥+、法式洋葱汤、WW 面包卷、水果、奶油核桃布朗尼</p>	<p> 24 Senior Sites Closed 高级站点关闭 Office and Vineyard Resource Center are open 办公室和葡萄园资源中心开放</p>	<p> 25 Office and senior sites closed 办公室和高级场所关闭</p>	<p>Creamy Fettuccine Primavera(V), Fresh Carrots*, Winter-Time Lentil Soup, Fruit+ 26</p> <p>奶油意大利细面条 Primavera(V)、新鲜胡萝卜*、冬季扁豆汤、水果+</p>	<p>Chicken Spaghetti+, WW Spaghetti Noodles, Garlicky Rainbow Chard, White Potato Soup, Fruit 27</p> <p>鸡肉意大利面+、WW意大利面、大蒜彩虹甜菜、白薯汤、水果</p>
<p>Vegetarian Kung Pao+, Brown Rice, Grilled Zucchini, Winter-Time Lentil Soup, Fruit 30</p> <p>素食宫保+、糙米、烤西葫芦、冬令扁豆汤、水果</p>	<p> 31 Senior Sites Closed 高级站点关闭 Office and Vineyard Resource Center are open 办公室和葡萄园资源中心开放</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
所有餐点均配有牛奶

Open Heart Kitchen 長者膳食計劃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- 全麥
<> 高鈉日

Diciembre de 2024

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.



2024년 12월

예약은 현장에서 하셔야 합니다.

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

<p>Tortilla española+, ensalada de rúcula y limón, sopa de lentejas de invierno, panecillo WW, fruta</p> <p>스페인 오믈렛+, 레몬 아루굴라 샐러드, 겨울철 렌틸 수프, WW 롤, 과일</p>	<p>Cazuela de arroz con enchiladas de pavo, brócoli sazonado, sopa de queso y maíz*, fruta</p> <p>터키 엔칠라다 라이스 캐서롤, 양념 브로콜리+, 치즈와 콘 차우더*, 과일</p>	<p>Sloppy Joes (carne de res)+, en pan integral, papas fritas de batata texanas*, sopa de verduras de invierno+, fruta</p> <p>슬로피 조(소고기)+, WW 번, 텍사스 고구마 프라이*, 윈터 그린 슈퍼 수프+, 과일</p>	<p>Cerdo Moo Shu saludable+, arroz blanco, sopa de verduras con tomate troceado+*, fruta,</p> <p>건강한 무슈 돼지고기+, 흰쌀, 큼직한 토마토 야채 수프+*, 과일,</p>	<p>Pollo a la barbacoa tailandesa, ensalada de durazno, sopa de papa blanca, panecillo tradicional, fruta+</p> <p>태국식 BBQ 치킨, 복숭아 슬로, 흰 감자 수프, WW 롤, 과일+</p>
<p>Berenjenas a la parmesana, guisantes cremosos italianos+*, sopa de lentejas de invierno, panecillo tradicional, fruta</p> <p>가지 파마산 치즈, 이탈리아 크림 완두+*, 겨울철 렌틸콩 수프, WW 롤, 과일</p>	<p>Tazón de pollo y brócoli salteados+* (con arroz integral), sopa de queso y maíz*, fruta</p> <p>치킨 브로콜리 볶음 그릇+* (현미 포함), 치즈와 콘 차우더*, 과일</p>	<p>Cerdo cremoso con ajo, batatas asadas*, sopa de verduras de invierno, panecillo WW, fruta</p> <p>크림 마늘 돼지고기, 구운 고구마*, 윈터 그린 슈퍼 수프+, WW 롤, 과일</p>	<p>Pastel de carne de pavo al estilo huerto, cazuela de judías verdes, sopa de verduras con tomates troceados+*, panecillo tradicional, fruta</p> <p>가든 터키 미트로프, 그린빈 캐서롤, 청키 토마토 야채 수프+*, WW 롤, 과일</p>	<p>Lasaña de carne mexicana, ensalada de frijoles negros y maíz, sopa de papa blanca, fruta < ></p> <p>멕시코 비프 라자냐, 블랙빈 & 콘 샐러드+ 화이트 포테이토 수프, 과일 < ></p>
<p>Stroganoff de espinacas y champiñones*, puré de patatas+, sopa de lentejas de invierno, fruta</p> <p>버섯 시금치 스트로가노프*, 으갠 감자+, 겨울철 렌즈콩 수프, 과일</p>	<p>Cazuela de atún, guisantes, queso y sopa de maíz+*, fruta</p> <p>참치 캐서롤, 완두콩, 치즈와 옥수수 차우더+*, 과일</p>	<p>Pastel de pastor*, mezcla de verduras Capri*, sopa de verduras de invierno Super Soup+, panecillo WW, fruta</p> <p>셰퍼드 파이*, 카프리 블렌드 야채*, 윈터 그린 슈퍼 수프+, WW 롤, 과일</p>	<p>Salteado de verduras y pavo, arroz integral, sopa de verduras con tomate troceado, fruta</p> <p>야채와 칠면조 볶음+*튀김, 현미, 덩어리 토마토 야채 수프+*, 과일</p>	<p>Cazuela de macarrones con pollo, guisantes y cebollas, sopa de papa blanca, fruta+</p> <p>치킨 마카로니 캐서롤, 완두콩과 양파, 흰 감자 수프, 과일+</p>
<p>Comida de vacaciones de invierno: rosbif con salsa de tomillo, puré de papas con hierbas, sopa de cebolla francesa, panecillo WW, fruta, brownie de nueces y caramelo</p> <p>겨울 휴가 식사: 짭짤한 타임 소스를 곁들인 로스트 비프, 허브 으갠 감자+, 프렌치 오니언 수프, WW 롤, 과일, 버터스카치 호두 브라우니</p>	<p>Sitios para personas mayores cerrados 노인 사이트 폐쇄</p> <p>La oficina y el Centro de recursos sobre viñedos están abiertos</p> <p>사무실 및 포도원 자원 센터가 열려 있습니다.</p>	<p>Oficinas y sitios para personas mayores cerrados 사무실 및 고위 현장 폐쇄</p>	<p>Fettuccine Primavera(V) Cremoso, Zanahorias Frescas*, Sopa De Lentejas De Invierno, Fruta+</p> <p>크리미한 페투치네 프리마베라(V), 신선한 당근*, 겨울철 렌즈콩 수프, 과일+</p>	<p>Spaghetti+ con pollo, fideos WW Spaghetti, acelgas arcoíris con ajo, sopa de papa blanca, fruta</p> <p>치킨 스파게티+, WW 스파게티 국수, 마늘 무지개 근대, 흰 감자 수프, 과일</p>
<p>Kung Pao+ vegetariano, arroz integral, calabacín asado, sopa de lentejas de invierno y fruta</p> <p>채식 쿵파오+, 현미, 구운 애호박, 겨울철 렌즈콩 수프, 과일</p>	<p>Sitios para personas mayores cerrados 노인 사이트 폐쇄</p> <p>La oficina y el Centro de recursos sobre viñedos están abiertos</p> <p>사무실 및 포도원 자원 센터가 열려 있습니다.</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.
 모든 식사에 우유가 제공됩니다.

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

January 2025

Reservations must be made on site

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



2025 年 1 月

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>Office and senior sites closed ¹ 办公室和高级场所关闭</p>	<p>New Year's Celebration Maple Glazed Pork ² Roast, Collard Green Sauté*, Cornbread, Black Eyed Pea Soup with Kale+*, Almond Cookie, Fruit 新年庆祝枫糖烤猪肉、羽衣甘蓝炒*、玉米面包、羽衣甘蓝黑眼豌豆汤+*、杏仁饼干、水果</p>	<p>Pork Carnitas, Spanish Rice, ³ Pinto Beans, Creamy Broccoli Soup, Fruit+ 猪肉猪肉丝、西班牙米饭、斑豆、奶油西兰花汤、水果+</p>
<p>Mushroom Spinach Stroganoff, ⁶ Mashed Potatoes+, Black Bean Soup+*, Fruit 蘑菇菠菜沙拉酱、土豆泥+、黑豆汤+*、水果</p>	<p>Turkey Tarragon, Tarragon ⁷ Cauliflower+, Two Grain Chowder+*, Fruit, WW Roll 火鸡龙蒿、龙蒿花椰菜+、双谷杂烩汤+*、水果、WW 面包卷</p>	<p>Pork Tenderloin, Garlic Broccoli+, ⁸ Carrot Soup*, Fruit, WW Roll 猪里脊肉、蒜蓉西兰花+、胡萝卜汤*、水果、WW 面包卷</p>	<p>Beef and Vegetables, Brown Rice, ⁹ Curried Squash Stew+*, Fruit 牛肉和蔬菜、糙米、咖喱南瓜炖菜+*、水果</p>	<p>Valencia Chicken Paella (includes rice), ¹⁰ Garlic Green Beans, Creamy Broccoli Soup, Fruit + 瓦伦西亚鸡肉海鲜饭 (含米饭)、蒜香青豆、奶油西兰花汤、水果 +</p>
<p>Baked Ziti, Grilled Zucchini, ¹³ Black Bean Soup+*, Fruit 烤通心粉、烤西葫芦、黑豆汤+*、水果</p>	<p>Tuna Macaroni Bake, Roasted Carrots*, ¹⁴ Two Grain Chowder+*, Fruit 金枪鱼通心粉烤面、烤胡萝卜*、双谷杂烩汤+*、水果</p>	<p>Turkey Chili, Baked Potato, ¹⁵ Carrot Soup*, Fruit+, WW Roll 火鸡辣椒、烤土豆、胡萝卜汤*、水果+、WW 面包卷</p>	<p>Pineapple Pork+, Mac Salad, ¹⁶ Curried Squash Stew+*, Brown Rice, Fruit 菠萝猪肉+、通心粉沙拉、咖喱南瓜炖菜+*、糙米、水果</p>	<p>Oven Baked Beef Papas Rellenas+, ¹⁷ Garlic Broccoli+, Creamy Broccoli Soup, Fruit, WW Roll 烤牛肉帕帕斯卷+、蒜蓉西兰花+、奶油西兰花汤、水果、WW 面包卷</p>
<p>Office and senior sites closed 办公室和高级场所关闭</p> <p>²⁰</p>	<p>Beef Enchilada Rice, ²¹ Grilled Corn Salad+, Two Grain Chowder+*, Fruit 牛肉玉米卷饭、烤玉米沙拉+、双谷杂烩汤+*、水果</p>	<p>Healthy Moo Shu Pork+, ²² Cabbage Stir Fry, White Rice, Carrot Soup*, Fruit, < > 健康木须肉+、炒白菜、白米饭、胡萝卜汤*、水果、< ></p>	<p>Chicken Mole, Whole Wheat Tortilla, ²³ Mexican Coleslaw, Curried Squash Stew+*, Fruit, 鸡肉酱、全麦玉米饼、墨西哥凉拌卷心菜、咖喱南瓜炖菜 +*、水果、</p>	<p>Turmeric Fettuccini With Turkey ²⁴ Meatballs, Sage Seasoned Carrots*, Creamy Broccoli Soup, Fruit+ 姜黄宽面配火鸡肉丸、鼠尾草调味胡萝卜*、奶油西兰花汤、水果+</p>
<p>Potato Enchilada, Grilled Corn Salad, ²⁷ Black Bean Soup+*, Fruit 土豆玉米卷饼、烤玉米沙拉、黑豆汤+*、水果</p>	<p>Creamy Garlic Pork, Roasted Sweet ²⁸ Potatoes*, Two Grain Chowder+*, Fruit, WW Roll 奶油蒜香猪肉、烤红薯*、双谷杂烩汤+*、水果、WW 面包卷</p>	<p>Thai BBQ Chicken, Peach Slaw, ²⁹ Carrot Soup*, Fruit+, WW Roll 泰式烤鸡、桃子沙拉、胡萝卜汤*、水果+、WW 面包卷</p>	<p>Turkey Burger Pie*, Buttermilk Mashed ³⁰ Potatoes+, Curried Squash Stew+*, Fruit, WW Roll 火鸡汉堡派*、酪乳土豆泥+、咖喱南瓜炖菜+*、水果、WW 面包卷</p>	<p>Shepard's Pie(Beef)*, ³¹ Capri Blend Vegetables+*, Creamy Broccoli Soup, Fruit, WW Roll < > 牧羊人派 (牛肉) *、卡普里混合蔬菜+*、奶油西兰花汤、水果、WW 面包卷 < ></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
所有餐点均配有牛奶

Open Heart Kitchen 長者膳食計劃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

Enero 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 1월

예약은 현장에서 하셔야 합니다.

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

		<p>Oficinas y sitios para personas mayores cerrados 사무실 및 고위 현장 폐쇄</p>	<p>1 Celebración de Año Nuevo: Cerdo asado glaseado 2 con arce, salteado de berza*, pan de maíz, sopa de guisantes de ojo negro con col rizada+*, galleta de almendras y fruta 새해맞이 메이플 글레이즈드 돼지고기 구이, 콜라드 그린 소테*, 콘브레드, 케일+*을 곁들인 검은콩 수프, 아몬드 쿠키, 과일</p>	<p>3 Carnitas de cerdo, arroz español, frijoles pintos, sopa cremosa de brócoli, fruta+ 돼지고기 카르니타스, 스페인 쌀, 핀토 콩, 크림 브로콜리 수프, 과일+</p>
<p>6 Stroganoff de espinacas y champiñones, puré de patatas+, sopa de frijoles negros+*, fruta 버섯 시금치 스트로가노프, 으깬 감자+, 검은콩 수프+*, 과일</p>	<p>7 Pavo al estragón, coliflor al estragón+, sopa de dos cereales+*, fruta, panecillo WW 터키 타라곤, 타라곤 콜리플라워+, 투 그레인 차우더+*, 과일, WW 롤</p>	<p>8 Solomillo de cerdo, brócoli con ajo+, sopa de zanahoria*, fruta, panecillo tradicional 돼지 고기 안심, 마늘 브로콜리+, 당근 수프*, 과일, WW 롤</p>	<p>9 Carne de res y verduras, arroz integral, estofado de calabaza al curry+*, fruta 쇠고기와 야채, 현미, 카레 스쿼시 스투+*, 과일</p>	<p>10 Paella de pollo valenciana (incluye arroz), judías verdes al ajillo, sopa cremosa de brócoli, fruta + 발렌시아 치킨 파에야(밥 포함), 마늘 녹두, 크림 브로콜리 수프, 과일 +</p>
<p>13 Ziti al horno, calabacín a la parrilla, sopa de frijoles negros+*, fruta 구운 지티, 구운 호박, 검은콩 수프+*, 과일</p>	<p>14 Macarrones con atún al horno, zanahorias asadas*, sopa de dos cereales+*, fruta 참치 마카로니 베이크, 구운 당근*, 두 가지 곡물 차우더+*, 과일</p>	<p>15 Chile de pavo, papas al horno, sopa de zanahoria*, fruta+, panecillo WW 터키 칠리, 구운 감자, 당근 수프*, 과일+, WW 롤</p>	<p>16 Cerdo con piña+, ensalada de macarrones, estofado de calabaza al curry+*, arroz integral, fruta 파인애플 돼지고기+, 맥샐러드, 카레 스쿼시 스투+*, 현미, 과일</p>	<p>17 Papas Rellenas de Carne al Horno+, Brócoli con Ajo+, Sopa Cremosa de Brócoli, Fruta, Panecillo WW 오븐 구운 소고기 파파스 레예나스+, 마늘 브로콜리+, 크림 브로콜리 수프, 과일, WW 롤</p>
<p>20 Oficinas y sitios para personas mayores cerrados 사무실 및 고위 현장 폐쇄</p>	<p>21 Arroz enchilado con carne de res, ensalada de maíz a la parrilla+, sopa de dos granos+*, fruta 쇠고기 엔칠라다 라이스, 구운 콘 샐러드+, 투 그레인 차우더+*, 과일</p>	<p>22 Cerdo Moo Shu saludable+, repollo salteado, arroz blanco, sopa de zanahoria*, fruta, < > 건강 무슈 돼지고기+, 양배추볶음, 흰쌀, 당근수프*, 과일, < ></p>	<p>23 Mole de pollo, tortilla integral, ensalada de col mexicana, guiso de calabaza al curry+*, fruta, 치킨 몰레, 통밀 토르티야, 멕시코 콜슬로우, 카레 스쿼시 스투+*, 과일,</p>	<p>24 Fettuccini con cúrcuma, albóndigas de pavo, zanahorias sazonadas con salvia*, sopa cremosa de brócoli, Fruit+ 터키 미트볼, 세이지 양념 당근*, 크림 브로콜리 수프, 과일+을 곁들인 강황 페투치니</p>
<p>27 Enchilada de papa, ensalada de maíz a la parrilla, sopa de frijoles negros+*, fruta 감자 엔칠라다, 구운 콘 샐러드, 검은콩 수프+*, 과일</p>	<p>28 Cerdo cremoso con ajo, batatas asadas*, sopa de dos cereales+*, fruta, panecillo tradicional 크림 마늘 돼지고기, 구운 고구마*, 2곡물 차우더+*, 과일, WW 롤</p>	<p>29 Pollo a la barbacoa tailandesa, ensalada de durazno, sopa de zanahoria*, Fruit+, panecillo WW 태국식 BBQ 치킨, 복숭아 슬로, 당근 수프*, 과일+, WW 롤</p>	<p>30 Pastel de hamburguesa de pavo*, puré de papas con suero de leche+, estofado de calabaza al curry+*, fruta, panecillo WW 터키 버거 파이*, 버터밀크 으깬 감자+, 카레 스쿼시 스투+*, 과일, WW 롤</p>	<p>31 Pastel de pastor (carne de res)*, mezcla de verduras Capri+*, sopa cremosa de brócoli, fruta, panecillo integral < > 셰퍼드파이(소고기)*, 카프리블렌드 야채+*, 크림 브로콜리 수프, 과일, WW롤 < ></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.
모든 식사에 우유가 제공됩니다.

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