

# 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><b>Office and senior sites closed</b> <sup>1</sup>  <b>办公室和高级场所关闭</b></p>	<p>New Year's Celebration Maple Glazed Pork <sup>2</sup>                  Roast, Collard Green Sauté*, Cornbread, <b>Black Eyed Pea Soup with Kale+*</b>, Almond Cookie, Fruit                  新年庆祝枫糖烤猪肉、羽衣甘蓝炒*、玉米面包、<b>羽衣甘蓝黑眼豌豆汤+*</b>、杏仁饼干、水果</p>	<p>Pork Carnitas, Spanish Rice, <sup>3</sup>                  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, <sup>6</sup>                  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 <sup>7</sup>                  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+, <sup>8</sup>                  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, <sup>9</sup>                  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), <sup>10</sup>                  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, <sup>13</sup>                  Black Bean Soup+*, Fruit                  烤通心粉、烤西葫芦、黑豆汤+*、水果</p>	<p>Tuna Macaroni Bake, Roasted Carrots*, <sup>14</sup>                  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, <sup>15</sup>                  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, <sup>16</sup>                  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+, <sup>17</sup>                  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><b>Office and senior sites closed</b>  <b>办公室和高级场所关闭</b></p> <p><sup>20</sup></p>	<p>Beef Enchilada Rice, <sup>21</sup>                  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+, <sup>22</sup>                  Cabbage Stir Fry, White Rice, Carrot Soup*, Fruit, &lt; &gt;                  健康木须肉+、炒白菜、白米饭、胡萝卜汤*、水果、&lt; &gt;</p>	<p>Chicken Mole, Whole Wheat Tortilla, <sup>23</sup>                  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 <sup>24</sup>                  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, <sup>27</sup>                  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 <sup>28</sup>                  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, <sup>29</sup>                  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 <sup>30</sup>                  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)*, <sup>31</sup>                  Capri Blend Vegetables+*, Creamy Broccoli Soup, Fruit, WW Roll &lt; &gt;                  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 &lt; &gt;</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](https://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](https://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><b>Oficinas y sitios para personas mayores cerrados</b> 사무실 및 고위 현장 폐쇄</p>	<p><b>1</b> Celebración de Año Nuevo: Cerdo asado glaseado <b>2</b> con arce, salteado de berza*, pan de maíz, <b>sopa de guisantes de ojo negro con col rizada+*</b>, galleta de almendras y fruta 새해맞이 메이플 글레이즈드 돼지고기 구이, <b>콜라드 그린 소테*</b>, 콘브레드, 케일+*을 곁들인 검은콩 수프, 아몬드 쿠키, 과일</p>	<p><b>3</b> Carnitas de cerdo, arroz español, frijoles pintos, sopa cremosa de brócoli, fruta+ 돼지고기 카르니타스, 스페인 쌀, 핀토 콩, 크림 브로콜리 수프, 과일+</p>
<p><b>6</b> Stroganoff de espinacas y champiñones, puré de patatas+, sopa de frijoles negros+*, fruta 버섯 시금치 스트로가노프, 으깬 감자+, 검은콩 수프+*, 과일</p>	<p><b>7</b> 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><b>8</b> Solomillo de cerdo, brócoli con ajo+, sopa de zanahoria*, fruta, panecillo tradicional 돼지 고기 안심, 마늘 브로콜리+, 당근 수프*, 과일, WW 롤</p>	<p><b>9</b> Carne de res y verduras, arroz integral, estofado de calabaza al curry+*, fruta 쇠고기와 야채, 현미, 카레 스쿼시 스투+*, 과일</p>	<p><b>10</b> 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><b>13</b> Ziti al horno, calabacín a la parrilla, sopa de frijoles negros+*, fruta 구운 지티, 구운 호박, 검은콩 수프+*, 과일</p>	<p><b>14</b> Macarrones con atún al horno, zanahorias asadas*, sopa de dos cereales+*, fruta 참치 마카로니 베이크, 구운 당근*, 두 가지 곡물 차우더+*, 과일</p>	<p><b>15</b> Chile de pavo, papas al horno, sopa de zanahoria*, fruta+, panecillo WW 터키 칠리, 구운 감자, 당근 수프*, 과일+, WW 롤</p>	<p><b>16</b> Cerdo con piña+, ensalada de macarrones, estofado de calabaza al curry+*, arroz integral, fruta 파인애플 돼지고기+, 맥샐러드, 카레 스쿼시 스투+*, 현미, 과일</p>	<p><b>17</b> 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><b>20</b> <b>Oficinas y sitios para personas mayores cerrados</b> 사무실 및 고위 현장 폐쇄</p>	<p><b>21</b> 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><b>22</b> Cerdo Moo Shu saludable+, repollo salteado, arroz blanco, sopa de zanahoria*, fruta, &lt; &gt; 건강 무슈 돼지고기+, 양배추볶음, 흰쌀, 당근수프*, 과일, &lt; &gt;</p>	<p><b>23</b> 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><b>24</b> 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><b>27</b> Enchilada de papa, ensalada de maíz a la parrilla, sopa de frijoles negros+*, fruta 감자 엔칠라다, 구운 콘 샐러드, 검은콩 수프+*, 과일</p>	<p><b>28</b> 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><b>29</b> 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><b>30</b> 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><b>31</b> Pastel de pastor (carne de res)*, mezcla de verduras Capri+*, sopa cremosa de brócoli, fruta, panecillo integral &lt; &gt; 셰퍼드파이(소고기)*, 카프리블렌드 야채+*, 크림 브로콜리 수프, 과일, WW롤 &lt; &gt;</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](https://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](https://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

# February 2025

Reservations must be made on site

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



# 2025年2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>Mushroom Spinach Stroganoff*, <b>3</b> Mashed Potatoes+, Thick and Chunky Red Lentil Soup, WW Roll, Fruit 蘑菇菠菜沙拉酱*、土豆泥+、浓稠红扁豆汤、WW 面包卷、水果</p>	<p>Bowtie Chicken Pasta, <b>4</b> Fresh Vegetable Blend+*, Roasted Winter Vegetable Soup+*, Fruit 蝴蝶结鸡肉意面、新鲜蔬菜混合+*、烤冬季蔬菜汤+*、水果</p>	<p>Turkey Enchilada Rice Casserole, <b>5</b> Cauliflower Crunch+, Spinach Bean Soup*, Fruit+ 火鸡辣酱玉米卷饭砂锅、花椰菜脆片+、菠菜豆汤*、水果+</p>	<p>Sweet and Sour Pork+, Brown Rice, <b>6</b> Stir Fry Vegetables+, Broccoli-Potato Soup+, Fruit 咕嚕肉+、糙米、炒菜+、西兰花土豆汤+、水果</p>	<p>Sloppy Joes(Beef)+ on a WW Bun, <b>7</b> Texas Sweet Potato Fries*, Pomodoro Tomato Soup, Fruit &lt; &gt; WW 面包上的 Sloppy Joes (牛肉) +、德克萨斯红薯条*、波莫多罗番茄汤、水果 &lt; &gt;</p>
<p>Spanish Omelet+, Lemon Arugula Salad, <b>10</b> Thick and Chunky Red Lentil Soup, WW Roll, Fruit 西班牙煎蛋卷+、柠檬芝麻菜沙拉、浓稠红扁豆汤、WW 面包卷、水果</p>	<p>Garlic Ginger Ramen with Beef and <b>11</b> Vegetables+*, Carrot Ginger Salad*, Roasted Winter Vegetable Soup+*, Fruit 蒜姜牛肉拉面+*、胡萝卜姜沙拉*、烤冬菜汤+*、水果</p>	<p>Chicken Spaghetti+, WW Spaghetti <b>12</b> Noodles, Pepper Steamed Kale+, Spinach Bean Soup*, Fruit 鸡肉意大利面+、WW 意大利面条、胡椒蒸羽衣甘蓝+、菠菜豆汤*、水果</p>	<p>Turkey Goulash+, Roasted Carrots*, <b>13</b> Broccoli-Potato Soup+, WW Roll, Fruit 火鸡炖牛肉+、烤胡萝卜*、西兰花土豆汤+、WW 面包卷、水果</p>	<p>Cupid's Special Baked Pork Chop, <b>14</b> Roasted Red Potatoes, Chocolate Red Velvet Cake, Pomodoro Tomato Soup+, WW Roll, Fruit 丘比特特制烤猪排、烤红薯、巧克力红丝绒蛋糕、番茄汤+、WW 面包卷、水果</p>
<p><b>All Senior Sites Closed</b> <b>17</b> <b>所有高级站点均已关闭</b> </p>	<p>Tuna Casserole, Peas, <b>18</b> Roasted Winter Vegetable Soup+*, Fruit 金枪鱼砂锅、豌豆、烤冬季蔬菜汤+*、水果</p>	<p>Tomato Beef Macaroni+, <b>19</b> Seasoned Broccoli+, Spinach Bean Soup*, Fruit 番茄牛肉通心粉+、调味西兰花+、菠菜豆汤*、水果</p>	<p>Arroz con Pollo, <b>20</b> Black Bean and Corn Salad+, Broccoli-Potato Soup+, Fruit 鸡肉饭、黑豆玉米沙拉+、西兰花土豆汤+、水果</p>	<p>Turkey &amp; Vegetable Stir Fry+*, <b>21</b> Cauliflower Crunch+ Brown Rice, Pomodoro Tomato Soup, Fruit 火鸡蔬菜炒+*、花椰菜脆片+糙米、番茄汤、水果</p>
<p><b>24</b> Macaroni Spinach Bake+*, Fresh Carrots*, Thick and Chunky Red Lentil Soup, Fruit 菠菜通心粉烘焙+*、新鲜胡萝卜*、浓稠红扁豆汤、水果</p>	<p>Pork Carnitas, Spanish Rice, <b>25</b> Pinto Beans, Roasted Winter Vegetable Soup+*, Fruit 猪肉玉米卷, 西班牙米饭, 斑豆, 烤冬季蔬菜汤+*, 水果</p>	<p>Garden Turkey Meatloaf, <b>26</b> Green Bean Casserole, Spinach Bean Soup*, WW Roll, Fruit+ 花园火鸡肉饼、青豆砂锅、菠菜豆汤*、WW 面包卷、水果+</p>	<p>Maple Glazed Pork Roast, <b>27</b> Apple Cranberry Stuffing, Broccoli-Potato Soup+, WW Roll, Fruit 枫糖烤猪肉, 苹果蔓越莓馅, 西兰花土豆汤+, WW卷, 水果,</p>	<p>Grilled Chicken &amp; Peaches, <b>28</b> Herb Mashed Potatoes+, Pomodoro Tomato Soup, WW Roll, Fruit 烤鸡肉和桃子、香草土豆泥+、番茄汤、WW 面包卷、水果</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](https://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](https://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



<p>Stroganoff de espinacas y champiñones*, 3 puré de patatas+, sopa espesa y con trozos de lentejas rojas, panecillo WW, fruta</p> <p>버섯 시금치 스트로가노프*, 으깬 감자+, 두껍고 큼직한 붉은 렌즈콩 수프, WW 롤, 과일</p>	<p>Pasta con pollo y moño, mezcla de 4 verduras frescas+*, sopa de verduras de invierno asadas+*, fruta</p> <p>보우타이 치킨 파스타, 신선한 야채 블렌드+*, 로스트 윈터 야채 수프+*, 과일</p>	<p>Cazuela de arroz con enchiladas 5 de pavo, coliflor crujiente+, sopa de espinacas y frijoles*, fruta+</p> <p>터키 엔칠라다 라이스 캐서롤, 콜리플라워 크런치+, 시금치 콩 수프*, 과일+</p>	<p>Cerdo agridulce+, arroz integral, 6 verduras salteadas+, sopa de brócoli y papas+, fruta</p> <p>새콤달콤 돼지고기+, 현미밥, 볶음야채+, 브로콜리-감자수프+, 과일</p>	<p>Sloppy Joes (carne de res)+ en pan 7 integral, papas fritas de batata texana*, sopa de tomate Pomodoro, fruta &lt; &gt;</p> <p>슬로피 조(쇠고기)+ WW 번, 텍사스 스위트 포테이토 프라이*, 포모도로 토마토 수프, 과일 &lt; &gt;</p>
<p>Tortilla española+, ensalada de 10 rúcula y limón, sopa espesa y con trozos de lentejas rojas, panecillo WW, fruta</p> <p>스페인 오믈렛+, 레몬 아루굴라 샐러드, 두껍고 큼직한 붉은 렌즈콩 수프, WW 롤, 과일</p>	<p>Ramen de ajo y jengibre con carne 11 de res y verduras+*, ensalada de zanahoria y jengibre*, sopa de verduras de invierno asadas+*, fruta</p> <p>쇠고기와 야채를 곁들인 마늘생강 라면+*, 당근 생강 샐러드*, 구운 겨울 야채 수프+*, 과일</p>	<p>Espaguetis con pollo+, fideos 12 espaguetis WW, col rizada al vapor con pimientos+, sopa de espinacas y frijoles*, fruta</p> <p>치킨 스파게티+, WW 스파게티 누들, 고추 찜 케일+, 시금치 콩 수프*, 과일</p>	<p>Goulash de pavo+, zanahorias asadas*, 13 sopa de brócoli y papa+, panecillo integral, fruta</p> <p>터키 구울라시+, 구운 당근*, 브로콜리-감자 수프+, WW 롤, 과일</p>	<p>Chuleta de cerdo al horno especial de 14 Cupido, papas rojas asadas, pastel de chocolate Red Velvet, sopa de tomate Pomodoro+, panecillo WW, fruta</p> <p>큐피드 스페셜 구운 돼지갈비, 구운 붉은 감자, 초콜릿 레드 벨벳 케이크, 포모도로 토마토 수프+, WW 롤, 과일</p>
<p><b>Todos los sitios para personas 17 mayores cerrados 모든 노인 사이트 폐쇄</b></p> 	<p>Cazuela de atún, guisantes, sopa de 18 verduras de invierno asadas+*, fruta</p> <p>참치 캐서롤, 완두콩, 구운 겨울 야채 수프+*, 과일</p>	<p>Macarrones con carne 19 de res y tomate+, brócoli condimentado+, sopa de espinacas y frijoles*, fruta</p> <p>토마토 비프 마카로니+, 양념 브로콜리+, 시금치 콩 수프*, 과일</p>	<p>Arroz con Pollo, Ensalada de Frijoles 20 Negros y Maíz+, Sopa de Brócoli y Papa+, Fruta</p> <p>아로스 콘 폴로, 검은콩과 옥수수 샐러드+, 브로콜리-감자 수프+, 과일</p>	<p>Salteado de pavo y verduras+*, 21 coliflor crujiente+arroz integral, sopa de tomate pomodoro, fruta</p> <p>칠면조 야채 볶음+*, 콜리플라워 크런치+ 현미, 뽕모도로 토마토 수프, 과일</p>
<p>Macarrones con espinacas al horno+*, 24 zanahorias frescas*, sopa espesa y con trozos de lentejas rojas, fruta</p> <p>마카로니 스피니치 베이크+*, 신선한 당근*, 두껍고 큼직한 붉은 렌즈콩 수프, 과일</p>	<p>Carnitas de cerdo, arroz español, 25 frijoles pintos, sopa de verduras de invierno asadas+*, fruta</p> <p>돼지고기 카르니타스, 스페인식 쌀, 핀토콩, 구운 겨울 야채 수프+*, 과일</p>	<p>Pastel de carne de pavo al estilo 26 huerto, cazuela de judías verdes, sopa de espinacas y judías*, panecillo tradicional, fruta+</p> <p>가든 터키 미트로프, 녹두 캐서롤, 시금치 콩 수프*, WW 롤, 과일+</p>	<p>Cerdo asado glaseado con arce, 27 relleno de manzana y arándanos, sopa de brócoli y papas, panecillo tradicional, fruta,</p> <p>메이플 글레이즈 돼지고기 구이, 사과 크랜베리 스테핑, 브로콜리-감자 수프+, WW 롤, 과일,</p>	<p>Pollo y duraznos a la parrilla, 28 puré de papas con hierbas, sopa de tomates Pomodoro, panecillo WW, fruta</p> <p>구운 닭고기와 복숭아, 허브 으깬 감자+, 포모도로 토마토 수프, WW 롤, 과일</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](https://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](https://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