



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
				1 希腊焗肉酱通心粉 (希腊牛肉烤意面) 球芽甘蓝 蜜桃脆片	2 猪肉炒糙米饭 混合蔬菜 菠萝罐头 幸运饼干	3 浇汁火鸡胸肉 蒜香土豆泥 青豆 全麦卷 苹果酱 黄油
4 帕尔马干酪罗非鱼 佛罗伦萨全谷物通心粉 豌豆和胡萝卜 蔓越莓苹果酱	5 玉米煎饼碗 桃子 塔克饼酱	6 亚洲鸡肉面条沙拉 新鲜苹果 醋辣酱	7 洋葱酱烤猪肉 糙米饭 卡普里什锦蔬菜 鲜橙	8 肉馅三明治 花椰菜 全麦汉堡圆面包 新鲜香蕉 坚果奶油棒	9 蜂蜜酸橙鸡 脆皮土豆块 胡萝卜片 全麦面包 新鲜梨子 黄油	10 克里奥尔牛肉 糙米饭 青豌豆 热带水果
11 牛肉烤意面素食版 花椰菜 全谷物大蒜面包棒 菠萝罐头	12 土豆酥皮炸鱼 田园什锦蔬菜 全麦面包 蜜桃脆片 塔塔酱 黄油	13 扁豆汤 火鸡胸肉配瑞士奶酪 生菜和西红柿 黄瓜番茄沙拉 多谷面包 新鲜香蕉	14 全麦鸡米花 全谷物通心粉和奶酪 煎胡萝卜 什锦水果 烧烤酱	15 匈牙利猪肉 烤箱烤土豆 球芽甘蓝 全麦卷 新鲜梨子 无花果饼干棒 黄油	16 咕咾肉丸 五彩糙米 青豆 新鲜苹果	17 柠檬胡椒鸡肉 黑豆 蒸白菜 全麦卷 鲜橙 黄油
18 浇汁肉饼 蒜香土豆泥 煎胡萝卜 全麦面包 什锦水果 黄油	19 烤手撕猪肉 香菜酸橙糙米饭 炒玉米粒 全麦玉米饼 新鲜梨子 塔克饼酱	20 主厨沙拉 全麦卷 热带水果 牧场沙拉酱 黄油	21 十全谷物鳕鱼 加州什锦蔬菜 杂粮面包 新鲜香蕉 塔塔酱 黄油	22 绿酱炖猪肉 糙米饭 斑豆配红椒 新鲜梨子	23 四分之一地中海鸡腿 糙米抓饭 青豆 菠萝罐头	24 瑞典肉丸 全谷物通心粉 田园什锦蔬菜 新鲜苹果
25 圣诞节 浇汁烤牛肉 奶酪焗土豆片 青豆红椒 全麦卷 新鲜香蕉 燕麦乳酪饼干	26 猎人烩鸡 全谷物通心粉 菠菜 苹果酱	27 奶油提卡鸡 椰香糙米 花椰菜 桃子	28 蔬菜汤 金枪鱼沙拉 黄瓜沙拉 全麦汉堡圆面包 新鲜香蕉	29 瑞士牛排 糙米菠菜 混合蔬菜 热带水果	30 浇汁火鸡胸肉 全谷物通心粉和奶酪 煎胡萝卜 鲜橙	31 除夕 煎火腿 黑豆 蒸白菜 全麦玉米松饼 奶油水果沙拉 黄油

“該項目得到了聖地亞哥縣健康與人類服務局老化與獨立服務部老年美國人法案基金的支持。”

建議捐款為每餐 2.50 美元 - 任何符合條件的人都不得因未能或無法捐款而被拒絕用餐。

請注意：這些餐點可能含有以下過敏原

花生 • 堅果 • 海鮮 • 貝類 • 大豆 • 雞蛋 • 牛奶 • 小麥 • 芝麻

“每一餐都包含8盎司的牛奶”

菜單可能會有變化