














SEPTEMBER 2024 | Senior Dining Centers

Santa Cruz London Nelson Center 301 Center Street 427-0901 12 pm		Live Oak PICK-UP ONLY 1777 Capitola Rd. 475-7177 12-1pm		 COMMUNITY BRIDGES PUENTES DE LA COMUNIDAD		Ben Lomond Highlands Park Sr. Center 8500 Hwy 9 336-5366 12:00 pm		Watsonville Watsonville Senior Center 114 E. Fifth St. 724-2024 11:30 AM		Contributions of \$3.50 are suggested and appreciated!	
MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY			
2 CLOSED Happy Holiday All Centers Will Be Closed		3 Spaghetti & Meatballs Broccoli Mixed Green Salad Whole Wheat Roll & Butter Applesauce		4 Turkey Burger w/ Lettuce & Tomato Coleslaw Potato Wedges Whole Grain Bun Plum		5 Chicken Pozole Cauliflower w/ Peppers Romaine Salad w/ Carrots Spanish Rice Tangerine		6 Baked Fish w/ Lemon Wedge Sweet Potato Spinach Salad Whole Wheat Roll & Butter Banana			
9 Rigatoni Casserole Green Salad w/ Hard Boiled Egg Three Bean Salad Whole Wheat Roll & Butter Orange Juice <i>*No 1/2 Pint Milk Served</i>		10 Beef & Cheese Soft Taco Garden Blend Vegetables Romaine Salad Mexico City Rice Banana		11 Chef Salad w/ Croutons Lentil Soup Whole Wheat Roll & Butter Melon Wedge		12 Salmon Patty w/ Tzatziki Sauce Zucchini Green Salad w/ Feta & Pepitas Dill Noodles Whole Wheat Roll & Butter Diced Pears		13 Green Bean Chicken w/ Rice Vegetable Chow Mein Napa Cabbage Salad w/ Sesame Dressing Pineapple Chunks Fortune Cookie			
16 Chicken Tamales Refried Beans Green Salad w/ Carrots Spanish Rice Orange Juice Flan		17 Egg Salad w/ Lettuce Garden Vegetable Soup Spinach Salad Whole Wheat Bread & Butter Strawberries		18 Beef & Lentil Stew Zucchini Mixed Green Salad Whole Wheat Biscuit & Butter Tangerine Pudding		19 Macaroni & Cheese Three Bean Salad Tossed Salad w/ Red Peppers Banana		20 Turkey Divan Casserole Steamed Carrots Mixed Green Salad Whole Wheat Roll & Butter Citrus Fruit Salad			
23 BBQ Pork w/ LS BBQ Sauce Mashed Potatoes Tossed Salad w/ Red Peppers Whole Wheat Bread & Butter Graham Crackers Spiced Apple Slices		24 Chicken Enchiladas Broccoli Fiesta Cabbage Salad Spanish Rice Orange Juice		25 Meatball Stroganoff over Wide Noodles California Mixed Vegetables Tossed Salad w/ Red Cabbage Whole Wheat Roll & Butter Peaches		26 Navy Bean Soup Vegetable Pasta Salad Green Salad w/ French Dressing Whole Wheat Crackers Banana		27 Pizza Three Bean Salad Caesar Salad Fruit Cup Birthday Cake 			
30 Salisbury Steak Mashed Potatoes Green Salad w/ Red Peppers Whole Wheat Bread & Butter Spiced Apple Slices								 *Represents High Sodium		Each meal is served with a 1/2 pint of 1% milk.	
										Transportation may be available.	

SEPTIEMBRE 2024 | Centros Comedores

Santa Cruz London Nelson Center 301 Center Street 427-0901 12pm		Live Oak Para Llevar Solamente 1777 Capitola Rd. 475-7177 12-1pm		 COMMUNITY BRIDGES PUENTES DE LA COMUNIDAD		Ben Lomond Highlands Park Sr. Center 8500 Hwy 9 336-5366 Medio Dia		Watsonville Watsonville Senior Center 114 E. Fifth St. 724-2024 11:30am		Sugerencia es de \$3.50 por comida.											
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		 LAS COMIDAS SON SERVIDAS DE LUNES A VIERNES EN LOS CENTROS ABIERTOS PARA ADULTOS 60+											
2 CERRADO Feliz Fiestas Todos Los Centros Estarán Cerrados		3 Espaguetis con Albondigas Brócoli Ensalada Mixta Panecillo Integral & Mantequilla Puré de Manzana		4 Hamburguesa de Pavo c/ Lechuga y Tomate Ensalada de Repollo Cuña de Papas Bollo Integral Ciruela		5 Pollo Pozole Coliflor y Pimiento Rojo Ensalada Romana c/ Zanahoria Arroz Español Mandarina		6 Pescado al Horno c/ Cuña de Limon Camote Ensalada de Espinacas Panecillo Integral & Mantequilla Platano				No hay obligacion de contribuir, contribuciones son de voluntad y a nadie se le negara participacion si no puede contribuir.									
9 Cacerola de Fideos Ensalada Mixta c/ Huevo Cocido Ensalada de Tres Frijoles Panecillo Integral & Mantequilla Jugo de Naranja *No 1/2 Pinta de Leche Servida		10 Taco de Carne de Res y Queso Verduras Mixtas Ensalada Romana Arroz Mexicano Platano		11 Ensalada Chef c/ Picatostes Sopa de Lentejas Panecillo Integral & Mantequilla Cuña de Melón		12 Croqueta de Salmon c/ Tzatziki Calabaza Ensalada Verde c/ Feta y Pepitas Fideos de Eneldo Panecillo Integral & Mantequilla Trozitos de Pera		13 Pollo con Ejotes y Arroz Fideos con Verduras Esalada de Repollo Napa c/ Aderezo de Sésamo Trozos de Piña Galletas de la Fortuna						No hay obligacion de contribuir, contribuciones son de voluntad y a nadie se le negara participacion si no puede contribuir.							
16 Tamales de Pollo Frijoles Refritos Ensalada Verde c/ Zanahoria Arroz Español Jugo de Naranja Flan		17 Ensalada de Huevos c/ Lechuga Sopa de Verduras Ensalada de Espinacas Pan Integral & Mantequilla Fresas		18 Caldo de Carne de Res y Lentejas Calabaza Ensalada Mixta Salado de Panecillo y Mantequilla Mandarina Pudín		19 Macarrones con Queso Ensalada de Tres Frijoles Ensalada Verde c/ Pimiento Rojo Platano		20 Cacerola de Pavo y Brócoli Zanahorias al Vapor Ensalada Mixta Bollo Integral Ensalada de Fruta Citrica								No hay obligacion de contribuir, contribuciones son de voluntad y a nadie se le negara participacion si no puede contribuir.					
23 Carne de Puerco c/ Salsa de Barbacoa Baja en Sodio Puré de Papa Ensalada Verde c/ Pimiento Rojo Pan Integral/ Galletas Graham Manzana Especiada		24 Enchiladas de Pollo Brócoli Ensalada de Repollo Fiesta Arroz Español Jugo de Naranja		25 Albondiga Stroganoff c/ Fideos Anchos Verduras Mixta estilo de California Ensalada Verde c/ Repollo Rojo Panecillo Integral & Mantequilla Duraznos		26 Sopa de Frijoles Blancos Ensalada de Pasta y Verduras Ensalada Verde c/ Aderezo Francés Galletas Integral Platano		27 Pizza Ensalada de Tres Frijoles Ensalada de Cesar Taza de Fruta Pastel de Cumpleaños										No hay obligacion de contribuir, contribuciones son de voluntad y a nadie se le negara participacion si no puede contribuir.			
30 Carne de Res c/ Salsa Baja en Sodio Puré de Papa Ensalada Verde c/ Pimiento Rojo Pan Integral & Mantequilla Manzana Especiada								 * Representa Alto en Sodio												Cada comida se sirve con 1/2 pinta de leche de 1% Transporte puede estar disponible.	