


OCTOBER 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	Please call the dining site of your choice to make reservations the day before you plan to attend.
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	Contributions of \$3.50 are suggested and appreciated! MEALS SERVED MONDAY-FRIDAY @ ALL OPEN DINING CENTER FOR ADULTS 60+ There is no obligation to contribute, contribution is voluntary, and no one will be denied participation if they are unable to contribute.
 Meals on Wheels FOR SANTA CRUZ COUNTY	1 Mexican Chicken Noodle Soup Pinto Beans Mixed Green Salad Corn Tortilla Citrus Fruit Salad/Pudding	2 Quiche Roasted Potatoes Romaine Salad w/ Kidney Beans Oat Bran Muffin & Butter Banana	3 Sweet & Sour Shrimp and Rice Wonton Soup Napa Cabbage Salad w/ Sesame Dressing Fortune Cookie/Pineapple Chunks	4 *No 1/2 Pint Milk Served Vegetarian Lasagna Broccoli Caesar Salad w/ Garbanzo Beans Whole Wheat Roll & Butter Orange Juice	
7 Shepherd's Pie w/ Mashed Potatoes & Vegetables Green Salad Whole Wheat Roll & Butter Applesauce	8 Three Bean Minestrone Soup Vegetable Couscous Salad Mixed Green Salad w/ Peppers Whole Wheat Roll & Butter Banana Pudding	9 Sloppy Joes Succotash Romaine Salad w/ Carrots Whole Wheat Bun Orange Juice	10 Potato, Kale & Cheese Enchilada Refried Beans Green Salad w/ Carrots Mexico City Rice Tangerine	11 Lemon Chicken Carrots Steamed Bok Choy Pearled Barley Whole Wheat Roll & Butter Pineapple Chunks	
14 Meatloaf with Low Sodium Gravy Mashed Potatoes Tossed Salad w/ Red Peppers Whole Wheat Roll & Butter Graham Crackers Pears	15 Vegetarian Chili Zucchini Spinach Salad w/ Carrots Whole Grain Cornbread & Butter Orange Juice	16 Mexican Stew (Picadillo) Mixed Vegetables Romaine Salad Mexican Rice Corn Tortilla Banana	17 Baked Fish w/ Lemon Wedge Sweet Potato Tossed Green Salad Whole Wheat Roll & Butter Tangerine	18 Eggplant Pasta Bake Three Bean Salad Spinach Salad Whole Wheat Roll & Butter Strawberries	
21 BBQ Pork w/ LS BBQ Sauce Mashed Potatoes Coleslaw Whole Wheat Bread & Butter Spiced Apple Slices	22 Lentil Soup Vegetable Pasta Salad Tomato Cucumber Salad Whole Wheat Crackers Banana	23 Beef Fajitas Refried Beans Romaine Salad w/ Tomatoes Spanish Rice Tortilla Citrus Fruit Salad	24 Chicken Alfredo Casserole Italian Green Beans Spinach Salad Whole Wheat Roll & Butter Orange	25 Turkey Pot Roast w/ Gravy Roasted Red Potatoes Green Salad w/ Red Peppers Whole Wheat Roll & Butter Tangerine Birthday Cake	
28 Rigatoni Casserole Green Salad w/ Hard Boiled Egg Three Bean Salad Whole Wheat Roll & Butter Orange Juice *No 1/2 Pint Milk Served	29 Tuna Salad w/ Lettuce Garden Vegetable Soup Carrot Raisin Salad Whole Wheat Bread Whole Wheat Crackers Cantaloupe Wedge	30 Sopa de Albondigas Cauliflower w/ Peppers Spinach Salad Whole Grain Cornbread & Butter Banana	31 Deviled Chicken w/ Orange Glaze Baked Yam Peas & Carrots Whole Wheat Roll & Butter Tangerine Pumpkin Pudding & Cookie		

Each meal is served with a 1/2 pint of 1% milk.

Transportation may be available.

OCTUBRE 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		Favor de llamar a centro que guste para hacer su reservacion un dia antes del dia que piensa asistir al centro.							
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		Sugerencia es de \$3.50 por comida. LAS COMIDAS SON SERVIDAS DE LUNES A VIERNES EN LOS CENTROS ABIERTOS PARA ADULTOS 60+							
		1 Sopa de Fideo con Pollo Frijoles Pintos Ensalada Verde Tortilla de Maíz Ensalada de Fruta Citrica Pudín		2 Quiche Papas Asadas Ensalada Romana c/ Frijoles Rojos Muffin de Salvado y Avena & Mantequilla Platano		3 Camarón Agridulce c/ Arroz Integral Sopa Wonton Ensalada de Repollo Napa c/ Aderezo de Sésamo Galletas de la Fortuna/Trozos de Piña		4 Lasaña Vegetariano Brócoli Ensalada Cesar con Garbanzos Panecillo Integral & Mantequilla Jugo de Naranja *No 1/2 Pinta de Leche Servida				No hay obligacion de contribuir, contribuciones son de voluntad y a nadie se le negara participacion si no puede contribuir.					
7 Pastel de Shepherd c/ Puré de Papa y Verduras Ensalada Verde Panecillo Integral & Mantequilla Puré de Manzana		8 Minestrone de Tres Frijoles Ensalada de Verduras y Couscous Ensalada Verde c/ Pimientos Panecillo Integral & Mantequilla Platano Pudín		9 Bocado de Carne Molida Habas con Elotes Ensalada Romana c/ Zanahorias Bollo Integral Jugo de Naranja		10 Enchiladas de Papa, Col Rizada y Queso Frijoles Refritos Ensalada Verde c/ Zanahorias Arroz Mexicano Mandarina		11 Pollo al Limón Zanahorias Bok Choy al Vapor Cebada Perlada Panecillo Integral & Mantequilla Trozos de Piña						Cada comida se sirve con 1/2 pinta de leche de 1%			
14 Pastel de Carne c/ Salsa Baja en Sodio Puré de Papa Ensalada Verde c/ Pimiento Rojo Panecillo/ Galletas Graham Peras		15 Frijoles Vegetarianos Calabaza Ensalada de Espinacas y Zanahorias Pan de Elote & Mantequilla Jugo de Naranja		16 Picadillo Verduras Mixtas Ensalada Romana Arroz Mexicano Tortilla de Maíz Platano		17 Pescado al Horno c/ Cuña de Limón Camote Ensalada Verde Panecillo Integral & Mantequilla Mandarina		18 Pasta y Berenjena Horneada Ensalada de Tres Frijoles Ensalada de Espinacas Panecillo Integral & Mantequilla Fresas								Transporte puede estar disponible.	
21 Carne de Puerco c/ Salsa de Barbacoa Baja en Sodio Puré de Papa Ensalada de Repollo Pan Integral y Mantequilla Manzana Especiada		22 Sopa de Lentejas Ensalada de Pasta c/ Verduras Ensalada de Tomate y Pepino Galletas Integral Platano		23 Fajitas de Carne de Res Frijoles Refritos Ensalada Romana c/ Tomate Arroz Español Tortilla de Maíz Ensalada de Fruta Citrica		24 Cacerola de Pollo Alfredo Ejotes Estilo Italiano Ensalada de Espinacas Panecillo Integral & Mantequilla Naranja		25 Asado de Pavo con Salsa Papas Rojas Asadas Ensalada Verde c/ Pimientos Panecillo Integral & Mantequilla Mandarina Pastel de Cumpleaños									
28 *No 1/2 Pinta de Leche Servida Cacerola de Fideos Ensalada Verde c/ Huevo Cocido Ensalada de Tres Frijoles Panecillo Integral & Mantequilla Jugo de Naranja		29 Ensalada de Atun con Lechuga Sopa de Verduras Ensalada de Zanahorias y Pasas Pan Integral y Galletas Integral Cuña de Cantalupo		30 Sopa de Albondigas Coliflor y Pimientos Ensalada de Espinacas Pan de Elote y Mantequilla Platano		31 Pollo a la Diabla c/ Glaseado de Naranja Camote Horneado Chicharos y Zanahorias Panecillo Integral & Mantequilla Mandarina/Pudín y Galleta											