




# JANUARY 2025 | Senior Dining Centers

<b>Santa Cruz</b> London Nelson Center 301 Center Street 427-0901 12 pm		<b>Live Oak</b> Live Oak Senior Center 1777 Capitola Rd. 475-7177 12-1pm		 <b>COMMUNITY BRIDGES</b> PUENTES DE LA COMUNIDAD		<b>Ben Lomond</b> Highlands Park Sr. Center 8500 Hwy 9 336-5366 12:00 pm		<b>Watsonville</b> 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!	
 <b>Meals on Wheels</b> FOR SANTA CRUZ COUNTY		 Represents High Sodium		<b>1</b> Happy Holiday All Centers Will Be Closed		<b>2</b> Crab Cakes w/ Lemon Wedge Herbed Cauliflower Romaine Salad w/ Carrots Pesto Noodles Banana		<b>3</b> Potato, Kale & Cheese Enchilada Refried Beans Romaine Salad w/ Carrots Mexico City Rice Tangerine			
<b>6</b> Salisbury Steak w/ Low Sodium Gravy Mashed Potatoes Green Salad w/ Red Pepper Whole Wheat Bread & Butter Spiced Apple Slices		<b>7</b> Mexican Chicken Noodle Soup Pinto Beans Tossed Green Salad Corn Tortilla Tangerine		<b>8</b> Turkey Burger w/ Lettuce & Tomato Coleslaw Potato Wedges Whole Grain Bun Plum		<b>9</b> Salmon Patty w/ Tzatziki Sauce Zucchini Green Salad w/ Feta & Pepitas Dill Noodles Whole Wheat Roll & Butter Diced Pears		<b>10</b> Hearty Lima Bean Chowder Couscous Vegetable Salad Spinach Salad Whole Wheat Roll & Butter Banana		There is no obligation to contribute, contribution is voluntary, and no one will be denied participation if they are unable to contribute.	
<b>13</b> Macaroni & Cheese Broccoli Three Bean Salad Whole Wheat Roll & Butter Tangerine		<b>14</b> Baked Fish w/ Lemon Wedge Sweet Potato Spinach Salad Whole Wheat Roll & Butter Diced Pears		<b>15</b> Turkey Divan Casserole Steamed Carrots Mixed Green Salad Whole Wheat Roll & Butter Citrus Fruit Salad		<b>16</b> Chicken Mole w/ Corn Tortilla Pinto Beans Spinach Salad Mexican Rice Orange Juice Vanilla Pudding		<b>17</b> Beef & Lentil Stew Zucchini Green Salad w/ Red Pepper Whole Wheat Biscuit & Butter Banana			
<b>20</b> <b>CLOSED</b> Happy Holiday All Centers Will Be Closed		<b>21</b> BBQ Pork w/ LS BBQ Sauce Mashed Potatoes Green Salad w/ Red Pepper Whole Wheat Bread & Butter Graham Crackers Spiced Apple Slices		<b>22</b> Pizza Three Bean Salad Caesar Salad Fruit Cup		<b>23</b> Beef and Cheese Soft Taco Vegetable Garden Blend Romaine Salad Mexico City Rice Banana		<b>24</b> Roasted Chicken Thigh Cauliflower Au Gratin Sautéed Kale Greens Brown Rice Pilaf Apple		Each meal is served with a 1/2 pint of 1% milk.  Transportation may be available.	
<b>27</b> Meatball Stroganoff over Wide Noodles California Mixed Vegetables Green Salad w/ Red Cabbage Whole Wheat Roll & Butter Peaches		<b>28</b> Green Bean Chicken w/ Rice Vegetable Chow Mein Napa Cabbage Salad w/ Sesame Dressing Pineapple Chunks Fortune Cookie		<b>29</b> Tamale Verde Chicken Bake Black Beans Romaine Salad w/ Carrots Citrus Fruit Salad		<b>30</b> Navy Bean Soup Vegetable Pasta Salad Green Salad w/ French Dressing Whole Wheat Crackers Banana		<b>31</b> New England Clam Chowder Oyster Crackers Beets Romaine Salad Whole Wheat Bread & Butter Orange Juice/Birthday Cake 			

# ENERO 2025 | Centros Comedores

<b>Santa Cruz</b> London Nelson Center 301 Center Street 427-0901 12pm		<b>Live Oak</b> Live Oak Senior Center 1777 Capitola Rd. 475-7177 12-1pm		 COMMUNITY BRIDGES PUENTES DE LA COMUNIDAD		<b>Ben Lomond</b> Highlands Park Sr. Center 8500 Hwy 9 336-5366 12pm		<b>Watsonville</b> 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			
 Meals on Wheels FOR SANTA CRUZ COUNTY		 * Representa Alto en Sodio		<b>1</b> <b>CERRADO</b> Feliz Fiestas Todos Los Centros Estarán Cerrados		<b>2</b> Pastel de Cangrejo c/ Limon Coliflor con Hierbas Ensalada Romana c/ Zanahorias Fideos al Pesto Platano		<b>3</b> Enchiladas de Papa, Col Rizada y Queso Frijoles Refritos Ensalada Romana c/ Zanahorias Arroz Mexicano Mandarina		Sugerencia es de \$3.50 por comida.	
<b>6</b> Carne de Res c/ Salsa Bajo en Sodio Puré de Papa Ensalada Verde c/ Pimiento Rojo Pan Integral & Mantequilla Manzana Especiada		<b>7</b> Sopa de Pollo Mexicano con Fideos Frijoles Pintos Ensalada Verde Tortilla de Maíz Mandarina		<b>8</b> Hamburguesa de Pavo c/ Lechuga y Tomate Ensalada de Repollo Cuña de Papas Bollo Integral Fruta Crujiente		<b>9</b> Croqueta de Salmon c/ Tzatziki Calabaza Ensalada Verde c/ Feta y Pepitas Fideos de Eneldo Panecillo Integral & Mantequilla Trozitos de Pera		<b>10</b> Sopa de Habas Ensalada de Verduras y Couscous Ensalada de Espinacas Panecillo Integral & Mantequilla Platano		<b>LAS COMIDAS SON                      SERVIDAS DE LUNES A                      VIERNES EN LOS                      CENTROS ABIERTOS                      PARA ADULTOS 60+</b>	
<b>13</b> Macarrones con Queso Brócoli Ensalada de Tres Frijoles Panecillo Integral y Mantequilla Mandarina		<b>14</b> Pescado al Horno c/ Limon Camote Ensalada de Espinacas Panecillo & Mantequilla Trozitos de Pera		<b>15</b> Cacerola de Pavo y Brócoli Zanahorias al Vapor Ensalada Verde Panecillo Integral & Mantequilla Ensalada de Fruta Citrica		<b>16</b> Mole de Pollo c/ Tortilla de Maíz Frijoles Pintos Ensalada de Espinacas Arroz Mexicano Jugo de Naranja Pudín de Vainilla		<b>17</b> Caldo de Carne de Res y Lentejas Calabaza Ensalada Verde c/ Pimiento Rojo Salado de Panecillo & Mantequilla Platano			
<b>20</b> <b>CERRADO</b> Feliz Fiestas Todos Los Centros Estarán Cerrados		<b>21</b> Carne de Puerco c/ Salsa de Babacoa Baja en Sodio Puré de Papa Ensalada Verde c/ Pimiento Rojo Pan Integral/ Galletas Graham Manzana Especiada		<b>22</b> Pizza Ensalada de Tres Frijoles Ensalada Cesar Taza de Fruta		<b>23</b> Taco de Carne de Res y Queso Verduras Mixtas Ensalada Romana Arroz Mexicano Platano		<b>24</b> Muslo de Pollo Horneado Coliflor Gratinado Col Rizada de Salteado Pilaf de Arroz Integral Manzana		<b>No hay obligacion de contribuir,                      contribuciones son de voluntad                      y a nadie se le negara                      participacion si no puede                      contribuir.</b>	
<b>27</b> Albondiga Stroganoff c/ Fideos Verduras Mixta de California Ensalada Verde c/ Repollo Rojo Panecillo Integral y Mantequilla Duraznos		<b>28</b> Pollo con Ejotes y Arroz Fideos con Verduras Ensalada de Repollo Napa c/ Aderezo de Sésamo Trozos de Piña/Galletas de la Fortuna		<b>29</b> Tamale Verde de Pollo Horneado Frijoles Negros Ensalada Romana c/ Zanahorias Ensalada de Fruta Citrica		<b>30</b> Sopa de Frijoles Blancos Ensalada de Pasta y Verduras Ensalada Verde c/ Aderezo Francés Galletas Integral Platano		<b>31</b> Sopa de Almejas de Nueva Inglaterra Betabel Ensalada Romana Pan Integral & Mantequilla Jugo de Naranja/Pastel de Cumpleaños		Cada comida se sirve con 1/2 pinta de leche de 1% Transporte puede estar disponible.	