





JULIO 2025 | Centros Comedores

<u>Santa Cruz</u> London Nelson Center 301 Center Street 427-0901 12pm		<u>Live Oak</u> Live Oak Senior Center 1777 Capitola Rd. 475-7177 12-1pm		 COMMUNITY BRIDGES PUENTES DE LA COMUNIDAD		<u>Ben Lomond</u> Highlands Park Sr. Center 8500 Hwy 9 336-5366 12pm		<u>Watsonville</u> Watsonville Senior Center 114 E. Fifth St. 768-3279 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.	
 Meals on Wheels FOR SANTA CRUZ COUNTY		1 Ensalada de Huevos c/ Lechuga Sopa Minestrone Ensalada de Espinacas c/ Pimiento Rojo Pan Integral & Galletas Integral Platano		2 Enchiladas de Papa, Col Rizada y Queso Frijoles Refritos Ensalada Romana c/ Zanahorias Arroz Mexicano Mandarina		3 Hamburguesa c/ Lechuga y Tomate Cuñas de Papas Ensalada de Zanahorias y Pasas Bollo Integral Rodajas de Sandía		4 CERRADO Feliz Fiestas Todos Los Centros Estarán Cerrados			
7 Carne de Res c/ Salsa Bajo en Sodio Puré de Papa Ensalada Verde c/ Pimiento Rojo Pan Integral & Mantequilla Manzana Especiada		8 Ensalada de Pollo Estilo Asiatico Lechuga y Repollo Mixta Rebanadas de Pepino y Zanahoria Ensalada de Fideos Sésamo Mandarina		9 Cacerola de Fideos c/ Atun Ensalada de Espinacas Pan Integral Mandarina		10 Sopa de Albondigas Coliflor Ensalada Romana Pan de Elote & Mantequilla Platano		11 Croqueta de Salmon c/ Tzatziki Ejotes Ensalada Espinacas c/ Zanahorias Pilaf de Arroz Integral Panecillo Integral & Mantequilla Trozitos de Pera		LAS COMIDAS SON SERVIDAS DE LUNES A VIERNES EN LOS CENTROS ABIERTOS PARA ADULTOS 60+	
14 Pastel de Cangrejo c/ Limon Coliflor con Hierbas Ensalada Romana c/ Zanahorias Fideos al Pesto Rodajas de Manzana		15 Taco de Carne de Res y Queso Verduras Mixtas Ensalada Romana Arroz Mexicano Ciruela		16 Pollo Parmesano Ejotes Italiano Ensalada de Espinacas Risotto Pan Integral & Mantequilla Jugo de Naranja		17 Ensalada de Pavo c/ Lechuga Sopa de Crema de Brócoli Ensalada de Zanahorias y Pasas Pan Integral Galletas Integral Platano		18 Macarrones con Queso Brócoli Ensalada de Tres Frijoles Panecillo Integral & Mantequilla Mandarina			
21 Pastel de Carne c/ Salsa Baja en Sodio Puré de Papa Ensalada Verde c/ Pimiento Rojo Pan Integral/ Galletas Graham Manzana Especiada		22 Ensalada de Pasta con Camaron Sopa de Verduras a la Mexicana Ensalada de Repollo Fiesta Fresas		23 Cacerola de Pavo y Brócoli Zanahorias al Vapor Ensalada Mixta Panecillo Integral & Mantequilla Ensalada de Fruta Citrica		24 Sopa de Frijoles Blancos Ensalada Tabuli Ensalada Verde c/ Aderezo Francés Galletas Integral Platano		25 Muslo de Pollo c/ Salsa de Barbacoa Coliflor Gratinado Col Rizada de Salteado Pilaf de Arroz Integral Panecillo Integral & Mantequilla Manzana/Pastel de Cumpleaños			
28 Cacerola de Fideos y Carne Verduras Mixtas de California Ensalada Mixta Panecillo Integral & Mantequilla Puré de Manzana		29 Pescado al Horno c/ Limon Camote Ensalada Verde Panecillo & Mantequilla Trozitos de Pera		30 Enchiladas de Pollo Calabaza Ensalada de Espinacas c/ Zanahoria Arroz Español Mandarina		31 Bocadillo de Carne Molida Habas con Elotes Ensalada Romana c/ Pimientos Bollo Integral Platano		 *Representa Vegetariano		Cada comida se sirve con 1/2 pinta de leche de 1%	
										Transporte puede estar disponible.	

COMIDAS SOBRE RUEDAS PARA EL CONDADO DE SANTA CRUZ | 1777 CAPITOLA RD. | SANTA CRUZ, CA | 95062 | (831) 464-3180 | COMMUNITYBRIDGES.ORG/MEALSONWHEELS