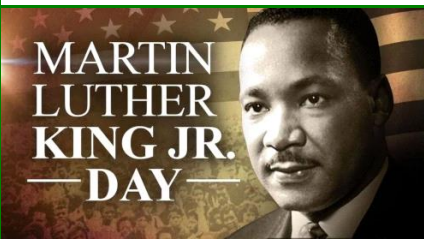




MEALS ON WHEELS FOR SANTA CRUZ COUNTY	1777 CAPITOLA RD.	SANTA CRUZ, CA	95062	(831) 464-3180	COMMUNITYBRIDGES.ORG/MEALSONWHEELS
---------------------------------------	-------------------	----------------	-------	----------------	------------------------------------

ENERO 2026 | Centros Comedores

Santa Cruz London Nelson Center 301 Center Street 427-0901 12pm		Live Oak Live Oak Senior Center 1777 Capitola Rd. 475-7177 12-1pm		 Ben Lomond Highlands Park Sr. Center 8500 Hwy 9 336-5366 12pm		Watsonville 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	
		 *Representa Vegetariano				1 CERRADO Feliz Fiestas Todos Los Centros Estarán Cerrados		2 Pescado al Horno c/ Limon Ejotes Ensalada de Repollo c/ Zanahorias Fideos al Pesto Jugo de Naranja	
5 Croqueta de Salmon c/ Lechuga y Tomate Cuñas de Papas Ensalada Verde c/ Frijoles Rojos Bollo Integral Jugo de Naranja		6 Pollo Refrito c/ Salsa de Soya Baja en Sodio Brócoli Zanahorias y Chicharos c/ Sésamo Arroz Integral Trozos de Piña/Galletas de la Fortuna		7 Sopa de Frijoles Blancos Ensalada de Pasta y Verduras Ensalada Romana Panecillo Integral & Mantequilla Naranja		8 Carne de Res c/ Salsa Bajo en Sodio Puré de Papa Ensalada Verde c/ Pimiento Rojo Pan Integral & Mantequilla Manzana Especiada		9 Caldo de Pavo Chicharos y Hongas Ensalada de Repollo Bolillo Integral & Mantequilla Platano	
12 Pastel de Carne c/ Salsa Baja en Sodio Puré de Papa Ensalada Verde c/ Pimiento Rojo Pan Integral/ Galletas de Graham Manzana Especiada		13 Pollo Pozole Calabaza Ensalada Verde c/ Pepitas Arroz Español Ensalada de Fruta Citrica		14 Cacerola de Fideos Ensalada Verde c/ Huevo Cocido Ensalada de Tres Frijoles Panecillo Integral & Mantequilla Jugo de Naranja *No 1/2 Pinta de Leche Servida		15 Sopa de Habas Ensalada de Verduras y Couscous Ensalada de Espinacas Panecillo Integral & Mantequilla Platano		16 Pastel de Cangrejo c/ Limon Coliflor con Hierbas Ensalada Romana c/ Zanahorias Fideos al Pesto Manzana	
19 CERRADO Feliz Fiestas Todos Los Centros Estarán Cerrados		20 Macarrones con Queso Brócoli Ensalada de Tres Frijoles Panecillo Integral & Mantequilla Jugo de Fruta *No 1/2 Pinta de Leche Servida		21 Ensalada de Atun con Lechuga Sopa de Papa y Puerro Ensalada de Espinacas c/ Tomate Pan Integral Gelatina c/ Mandarina		22 Fritata de Verduras Papas Asadas Ensalada Verde c/ Frijoles Rojos Panqué de Calabaza Platano		23 Tostada de Carne de Res y Queso Coliflor c/ Pimientos Frijoles Refritos Arroz Español Manzana	
26 Albondiga Stroganoff c/ Fideos Verduras Mixtas de California Ensalada Verde c/ Repollo Rojo Panecillo Integral & Mantequilla Duraznos		27 Sopa de Almejas de Nueva Inglaterra Rebanadas de Pepino Ensalada Romana Panecillo/ Galletas de Ostras Crujiente de Fruta		28 Pizza Ensalada de Tres Frijoles Ensalada Cesar c/ Huevo Cocido Platano		29 Cacerola de Echiladas de Pollo Calabaza Ensalada de Espinacas y Zanahoria Arroz Español Peras		30 Asado de Pavo con Salsa Chicharos y Zanahorias Ensalada Romana c/ Betabel Pilaf de Arroz Integral Puré de Manzana/ Pastel de Cumpleaños	

Sugerencia es de \$3.50 por comida.

**LAS COMIDAS SON
SERVIDAS DE LUNES A
VIERNES EN LOS
CENTROS ABIERTOS
PARA ADULTOS 60+**

**No hay obligacion de contribuir,
contribuciones son de voluntad
y a nadie se le negara
participacion si no puede
contribuir.**

**Cada comida se sirve con 1/2
pinta de leche de 1%**

**Transporte puede estar
disponible.**