

OCTOBER 2026 | Senior Dining Centers

<u>Santa Cruz</u> London Nelson Center 301 Center Street 427-0901 12 pm		<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 12:00 pm		<u>Watsonville</u> Watsonville Senior Center 114 E. Fifth St. 768-3279 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!	
		 * Represents Vegetarian				1 Stir Fry Chicken w/ LS Soy Sauce Stir Fry Vegetable Blend Sesame Carrots Brown Rice Pineapple Chunks/Fortune Cookie		2 Three Bean Minestrone Tabouli Salad Green Salad w/ Hard Boiled Egg Whole Wheat Roll & Butter Banana 			
5 Savory Casserole Broccoli Mixed Green Salad Whole Wheat Roll & Butter Applesauce		6 Tuna Salad w/ Lettuce Vegetable Barley Soup Cucumber Tomato Salad Whole Wheat Bread Gelatin w/ Mandarins		7 Turkey Pot Roast w/ Gravy Roasted Red Potatoes Romaine Salad w/ Carrots Whole Wheat Roll & Butter Pears		8 Lentil Soup w/ Crackers Couscous Vegetable Salad Spinach Salad w/ Mandarins Whole Wheat Roll Banana 		9 Chicken Enchilada Casserole Summer Squash Fiesta Cabbage Salad Spanish Rice Apple		MEALS SERVED MONDAY-FRIDAY @ ALL OPEN DINING CENTERS FOR ADULTS 60+	
12 BBQ Pork w/ LS BBQ Sauce Mashed Potatoes Coleslaw Whole Wheat Bread & Butter Spiced Apple Slices		13 Beef Stew Peas Spinach Salad Whole Wheat Biscuit & Butter Tangerine		14 *No 1/2 Pint Milk Served Macaroni & Cheese Three Bean Salad Green Salad w/ Broccoli Whole Wheat Roll Orange Juice 		15 Turkey Mole Garden Blend Vegetables Romaine Salad w/ Kidney Beans Spanish Rice Corn Tortilla Apple		16 Egg Salad w/ Lettuce Cream of Broccoli Soup Mixed Green Salad w/ Carrots Whole Wheat Bread Banana 			
19 Salisbury Steak w/ Low Sodium Gravy Mashed Potatoes Romaine Salad w/ Red Pepper Whole Wheat Bread & Butter Graham Crackers/Apple		20 *No 1/2 Pint Milk Served Vegetarian Lasagna Zucchini Caesar Salad w/ Hard Boiled Egg Whole Wheat Roll & Butter Orange Juice 		21 Sweet & Sour Shrimp w/ Rice Sesame Green Beans Napa Cabbage Salad w/ Sesame Dressing Pineapple Chunks Fortune Cookie		22 Turkey Grape Salad Carrot Ginger Soup Romaine Salad Whole Wheat Bread Whole Wheat Crackers Banana		23 Mexican Chicken Noodle Soup Pinto Beans Mixed Green Salad Corn Tortilla Citrus Fruit Salad Pudding			
26 Spaghetti & Meatballs Green Beans Spinach Salad w/ Broccoli Whole Wheat Roll & Butter Apple		27 Chicken Fajitas Refried Beans Romaine Salad Spanish Rice/ Tortilla Peaches		28 Vegetarian Chili Cauliflower Green Salad Whole Grain Cornbread & Butter Banana 		29 Baked Fish w/ Lemon Wedge Potato Wedges Coleslaw w/ Carrots Whole Wheat Bread & Butter Pear		30 Happy Halloween! Deviled Chicken w/ Orange Glaze Baked Yam Peas & Carrots Whole Wheat Roll & Butter Tangerine Halloween Birthday Cake		Each meal is served with a 1/2 pint of 1% milk.	
										Transportation may be available.	



Santa Cruz London Nelson Center 301 Center Street 427-0901 12pm	Live Oak Live Oak Senior Center 1777 Capitola Rd. 475-7177 12-1pm	 COMMUNITY BRIDGES PUENTES DE LA COMUNIDAD	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	
 Meals on Wheels FOR SANTA CRUZ COUNTY	 *Representa Vegetariano		1 Pollo Refrito c/ Salsa de Soya Baja en Sodio Verduras en Sarten Zanahorias c/ Sésamo Arroz Integral Trozos de Piña/Galleta de la Fortuna	2 Minestrone de Tres Frijoles Ensalada de Tabulé Ensalada Verde c/ Huevo Cocido Panecillo Integral & Mantequilla Platano	Sugerencia es de \$3.50 por comida.
5 Cacerola de Fideos y Carne Brócoli Ensalada Mixta Panecillo Integral & Mantequilla Puré de Manzana	6 Ensalada de Atun con Lechuga Sopa de Cebada y Verduras Ensalada de Pepino y Tomate Pan Integral Gelatina con Mandarina	7 Asado de Pavo con Salsa Papas Asadas Ensalada Romana c/ Zanahorias Panecillo Integral & Mantequilla Peras	8 Sopa de Lentejas Ensalada de Verduras y Couscous Ensalada de Espinacas c/ Mandarinas Panecillo Integral Platano	9 Cacerola de Echiladas de Pollo Calabaza de Verano Ensalada de Repollo Fiesta Arroz Español Manzana	LAS COMIDAS SON SERVIDAS DE LUNES A VIERNES EN LOS CENTROS ABIERTOS PARA ADULTOS 60+
12 Carne de Puerco c/ Salsa de Babacoa Bajo en Sodio Puré de Papa Ensalada de Repollo Pan Integral y Mantequilla Manzana Especiada	13 Caldo de Carne de Res Chicharos Ensalada de Espinacas Bolillo Integral & Mantequilla Mandarina	14 Macarrones con Queso Ensalada Verde con Brócoli Ensalada de Tres Frijoles Panecillo Integral Jugo de Naranja *No 1/2 Pinta de Leche Servida	15 Mole de Pavo Verduras Mixtas de Jardín Ensalada Romana c/ Frijoles Rojos Arroz Español Tortilla de Maíz Manzana	16 Ensalada de Huevos c/ Lechuga Sopa de Crema de Brócoli Ensalada Verde c/ Zanahorias Pan Integral Platano	
19 Carne de Res c/ Salsa Bajo en Sodio Puré de Papa Ensalada Romana c/ Pimiento Rojo Pan Integral & Mantequilla Galletas de Graham Manzana	20 Lasaña Vegetariana Calabaza Ensalada Cesar c/ Huevo Cocido Panecillo Integral & Mantequilla Jugo de Naranja *No 1/2 Pinta de Leche Servida	21 Camarón Agridulce c/ Arroz Integral Ejotes c/ Sésamo Ensalada de Repollo Napa c/ Aderezo de Sésamo Galleta de la Fortuna Trozos de Piña	22 Ensalada de Pavo y Uvas Sopa de Zanahoria y Jengibre Ensalada Romana Pan Integral Galletas Integrales Platano	23 Sopa de Pollo Mexicano con Fideos Frijoles Pintos Ensalada Verde Tortilla de Maíz Ensalada de Fruta Citrica Pudin	No hay obligacion de contribuir, contribuciones son de voluntad y a nadie se le negara participacion si no puede contribuir.
26 Espagueti con Albondigas Ejotes Ensalada de Espinacas c/ Brócoli Panecillo & Mantequila Manzana	27 Fajitas de Pollo Frijoles Refritos Ensalada Romana Arroz Español/Tortilla de Maíz Duraznos	28 Frijoles Vegetarianos Coliflor Ensalada Verde Pan de Elote & Mantequilla Platano	29 Pescado al Horno c/ Limon Cuñas de Papas Ensalada de Repollo c/ Zanahorias Pan Integral & Mantequilla Pera	30 ¡Feliz Halloween! Pollo a la Diabla c/ Glaseado de Naranja Camote Horneado Chicharos y Zanahorias Panecillo Integral & Mantequilla Mandarina/Pastel de Halloween	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
--	-------------------	----------------	-------	----------------	--