SPECTRUM COMMUNITY SERVICES, INC.

NOVIEMBRE 2026

Favor de registrarse o llamar directamente al sitio para hacer reservaciones.
Se requiere un mínimo de tres (3) días de notificación.
Indique la elección de comida: Cena en grupo o para llevar

60+: $5 Contribución voluntaria por comida
A ninguna persona mayor registrada se le negara una comida basado en su inabilidad de dar
Invitados menores de 60 años: $18 por platillo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Pescado Cod con Mantequilla estilo Cajun* Col de Bruselas+ Arroz "Sucio"+ Manzana	**3** Chili de Pavo* Ensalada de Mezla de Vegetales* Panecillo dTI, Naranja+ *Brownie* (Solo para Reunirse y Comer)	**4** Pollo Horneado en Especies Sopa de Papas y Repollo+ Guisantes y Zanahoria* Bolillo dTI, Pera	**5** Bol de Burrito de Vegetariano+ Ensalada de Vegetales Salteada* Brown Rice Plátano	**6** Sopa en Crema de Pollo y Maiz Brócoli Asado+ Camote Asado*+ Panecillo dTI, Uvas
9 Puerco Enadobado Brócoli Asado+ Zanahoria* Arroz al Ajo Pera	**10** Pollo Marinado con Salsa de Pepino Coliflor Sazonada+ Curtido de Repollo (col) Arroz Integral con Coco Manzana	**Día Festivo 11** *Gracias Veteranos*	**12** Pastel del Pescado+* Guisantes y Zanahoria* Bolillo dTI Naranja+	**13** Hamburguesa Vegetariana <> con Lechuga, Tomate y Cebolla, en un Pan dTI Sopa de Frijoles con Col Rizada+* Plátano
16 Guisado de Pollo* Ensalada de Espinacas Mixtas+ Bolillo dTI Naranja+	**17** Garbanzos Marroquíes Calabacín Asado+ Camote Asado* Bolillo dTI Uvas	**18** Pollo Parmesano con Salsa Marinara Brócoli Asado+ Zanahoria* Pasta dTI Manzana	**19** Pastelillo Vegetariano con Puré de Camote* Coles de Bruselas Asadas+ Bolillo dTI Plátano	**20** Pescado (Cod) Horneado Estilo Suroeste Sopa de Tortilla+ Curtido de Repollo (col) Mexicana+ Arroz al Cilantro, Pera
23 Pastelillo Vegetariano con Puré de Camote* Coles de Bruselas Asadas+ Bolillo dTI Manzana	**24** Pescado Cod Horneado con Salsa de Tomate Seco al Sol Sopa de Verduras+* Arroz Pilaf Pera	**Comida Especial 25** Pavo Rostizado con salsa (gravy) Puré de Papa, Ejotes Salsa de Arándano Panecillo dTI, Naranja+ *Pastelillo de Camote* (Solo para Reunirse y Comer)	**Día Festivo 26** Feliz dia de Acción de Dar Gracias	**Día Festivo 27**
30 Sándwich de Cerdo Desmenuzado en Bollo dTI Maíz Amarillo Curtido de Repollo (col) Naranja+			Leche de 1% se sirve en cada comida ***El menú puede cambiar sin previo aviso.***	**CLAVES** + Fuente de Vitamina C * Fuente de Vitamina A dTI = de Trigo Integral < > Dia de Alto Sodio Dia Vegetariano

Spectrum agradece a las siguientes organizaciones por su apoyo financiero: Agencia sobre el Envejecimiento del Área del Condado de Alameda, Supervisora Elisa Marquez, Ciudades de Alameda, Hayward, San Leandro y Union City, Eden Health District, AWS InCommunities Hayward Fund, y Rotario de Oakland #3.

Para reservaciones, comuníquese directamente con el sitio de su elección. Para otras consultas, llame a la cocina principal al 510-785-1997.
Gerente de Programa Program manager, Duke Hwang: DHwang@SpectrumCS.org