



Programa de nutrição (Almoços)

Ementa sujeita a alterações sem aviso. |  Sal  Vegetariano



- 1 de Junho: Sopa de Vegetais e Frango Cacciatore Assado
- 2 de Junho: Sopa de Feijão e Tortellini de Queijo 
- 3 de Junho: Sopa de Ervilha e Sardinhas 
- 4 de Junho: Sopa de Tomate e Costeletas de Porco
- 5 de Junho: Sopa de Couve e Linguine c/ Camarão e Alho
- 8 de Junho: Sopa de Cenoura e Espaguete c/ Almôndegas
- 9 de Junho: Sopa de Tomate Toscano e Frango c/ Molho de Tomate
- 10 de Junho: Sopa de Couve e Rotini Assado c/ Carne
- 11 de Junho: Caldo de Peixe e Peixe Assado
- 12 de Junho: Sopa de Repolho e Frango Empanado c/ Panko
- 15 de Junho: Sopa de Minestrone e Salada de Massa a Niçoise c/ Atum
- 16 de Junho: Sopa de Vegetais e Tijela de Carne
- 17 de Junho: Sopa de Tomate Bisque e Frango c/ Tempero Seco
- 18 de Junho: Sopa de Couve e Sanduiche de Porco Desfiado
- 19 de Junho: **FERIADO JUNETEENTH**
- 22 de Junho: Sopa de Abobrinha e Enchilada de Frango
- 23 de Junho: Sopa de Ervilha e Peixe Assado
- 24 de Junho: Sopa de Espinafre e Carne Salteada
- 25 de Junho: Sopa de Repolho e Espaguete c/ Molho de Carne
- 26 de Junho: Sopa de Tomate e Peru c/ Legumes na Frigideira
- 29 de Junho: Sopa de Cenoura e Hamburguer de Carne
- 30 de Junho: Sopa de Vegetais e Febras

Os programas de nutrição para idosos são patrocinados em parte, pelo Condado de Santa Clara, Cidade de São José, Sourcewise e Silicon Valley Community Foundation.

Consumir ou refrigerar os alimentos imediatamente. Se for reaquecer alimentos, transfira-os para um recipiente de cerâmica ou vidro e certifique-se de que atingiu uma temperatura interna de 165°F ou que os alimentos foram completamente reaquecidos por 2 a 4 minutos.

Nutrition Programme (Lunches)

Menu may be substituted without notice. |  Salt  Vegetarian

- June 1: Vegetable Soup & Baked Chicken Cacciatore
- June 2: Bean Soup & Cheese Tortellini with Marinara Sauce 
- June 3: Pea Soup & Sardines 
- June 4: Tomato-Cauliflower Soup & Pork Ribs
- June 5: Kale Soup & Garlic Shrimp Linguine
- June 8: Carrot Soup & Beef Meatballs with Spaghetti
- June 9: Tuscan Tomato Soup & Chicken with Creamy Tomato Sauce
- June 10: Kale Soup & Beef Rotini Pasta Bake
- June 11: Fish Soup & Baked Fish
- June 12: Cabbage Soup & Panko Crusted Chicken
- June 15: Minestrone Soup & Tuna Niçoise Pasta Salad
- June 16: Vegetable Soup & Beef Bowl
- June 17: Tomato Bisque Soup & Dry-Rub Chicken
- June 18: Kale Soup & Pulled Pork Sandwich
- June 19: **HOLIDAY JUNETEENTH**
- June 22: Zucchini Soup & Chicken Enchilada
- June 23: Pea Soup & Baked Fish
- June 24: Spinach Soup & Pork with Potatoes
- June 25: Cabbage Soup & Spaghetti with Meat Sauce
- June 26: Tomato Soup & Turkey & Vegetable Skillet
- June 29: Carrot Soup & Beef Hamburger
- June 30: Vegetable Soup & Pork Steak

The Nutrition Program is supported in part by Santa Clara County Senior Nutrition Program, City of San Jose, Sourcewise and Silicon Valley Community Foundation.

Consume or refrigerate food immediately. If reheating food, transfer food to a ceramic or glassware and ensure it has reached an internal temperature of 165°F or food is thoroughly reheated for 2-4 minutes

Obrigado aos nossos parceiros e patrocinadores! We appreciate our partners!

Thank you to Spectrum Lithograph for making this newsletter possible.



International Institute of Los Angeles



SECOND HARVEST of SILICON VALLEY



Sousa's WINE FOOD & LIQUOR
PORTUGUESE & BRAZILIAN PRODUCTS
Phone: 1-650-967-4461