







Programa de nutrição (Almoços)

Ementa sujeita a alterações sem aviso.  Português  Vegetariano

- 1 de Julho: Canja e Frango c/ Ervas Aromáticas
- 2 de Julho: Sopa Carne e Carne Guisada
- 3 de Julho: HOLIDAY
- 6 de Julho: Sopa de Vegetais e Tortellini de Queijo 
- 7 de Julho: Sopa de Tomate e Costela de Porco
- 8 de Julho: Sopa de Ervilha e Galinha Cozida
- 9 de Julho: Sopa de Cenoura e Hamburguer de Carne
- 10 de Julho: Sopa de Peixe e Peixe Assado 
- 13 de Julho: Sopa de Vegetais e Frango a Caçadora
- 14 de Julho: Sopa de Carne e Carne Guisada
- 15 de Julho: Caldo Verde e Peru c/ Legumes na Frigideira
- 16 de Julho: Creme de Grão-de-Bico e Lombo de Porco Assado 
- 17 de Julho: Sopa de Feijão c/ Couve e Linguine c/ Camarão e Alho
- 20 de Julho: Canja e Galinha Guisada 
- 21 de Julho: Sopa de Espinafre e Bolo de Carne/Peru
- 22 de Julho: Sopa de Abobrinha e Arroz c/ Atum 
- 23 de Julho: Sopa Juliana e Almôndegas c/ Espaguete
- 24 de Julho: Sopa de Brócolis e Peixe c/ Batata Frita
- 27 de Julho: Sopa de Repolho e Tijela de Carne
- 28 de Julho: Sopa de Alho Francês e Massa Cremosa c/ Frango
- 29 de Julho: Sopa de Feijão e Rotini Assado c/ Carne/Peru
- 30 de Julho: Sopa de Minestrone e Frango Assado
- 31 de Julho: Sopa de Couve e Peixe Assado 

O programa de Nutrição para idosos é patrocinado em parte, pelo Condado de Santa Clara, Cidade de São Jose, 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.  Portuguese  Vegetarian

- July 1: Chicken Soup & Herbed Chicken
- July 2: Beef Soup & Beef Stew
- July 3: HOLIDAY
- July 6: Vegetable Soup & Cheese Tortellini 
- July 7: Tomato Soup & Pork Ribs
- July 8: Pea Soup & Baked Chicken
- July 9: Carrot Soup & Beef Hamburger
- July 10: Fish Soup & Baked Fish 
- July 13: Vegetable Soup & Baked Chicken Cacciatore
- July 14: Beef Soup & Beef Stew
- July 15: Kale & Potato Soup & Turkey Vegetable Skillet
- July 16: Garbanzo Cream soup & Roasted Pork Loin 
- July 17: White bean & Kale Soup & Garlic Shrimp Linguine
- July 20: Chicken and Rice Soup & Chicken Stew 
- July 21: Spinach Soup & Beef/Turkey Meatloaf
- July 22: Zucchini Soup & Tuna with Rice 
- July 23: Juliana Soup & Beef Meatballs with Spaghetti
- July 24: Broccoli Soup & Fish and Chips
- July 27: Cabbage Soup & Beef Bowl
- July 28: Leek Soup & Creamy Chicken Pasta
- July 29: Bean Soup & Beef/Turkey Rotini
- July 30: Minestrone Soup & Oven Roasted Chicken
- July 31: Kale Soup & Baked Fish 

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.

