

Programa de nutrição (Almoços)

Ementa sujeita a alterações sem aviso.  Portuguesa  Vegetariano

3 de Agosto: Sopa de Abobrinha e Enchilada de Frango
4 de Agosto: Sopa de Repolho e Salada de Arroz c/ Ananas 
5 de Agosto: Sopa de Cenoura e Frango Assado c/ Legumes
6 de Agosto: Sopa de Vegetais e Macarrão c/ Frango e Camarão
7 de Agosto: Sopa de Feijão e Sandes de Peixe
10 de Agosto: Sopa de Vegetais e Tortellini de Queijo 
11 de Agosto: Sopa de Tomate e Costela de Porco
12 de Agosto: Sopa de Ervilha e Galinha Cozida
13 de Agosto: Sopa de Cenoura e Hamburger de Carne
14 de Agosto: Sopa de Peixe e Peixe Assado 
17 de Agosto: Sopa de Vegetais e Frango a Caçadora
18 de Agosto: Sopa de Carne e Carne Guisada
19 de Agosto: Caldo Verde e Peru com Legumes na Frigideira
20 de Agosto: Creme de Grão-de-Bico e Lombo de Porco Assado 
21 de Agosto: Sopa de Feijão c/ Couve e Linguine c/ Camarão e Alho
24 de Agosto: Canja e Galinha Guisada 
25 de Agosto: Sopa de Espinafre e Bolo de Carne/Peru
26 de Agosto: Sopa de Abobrinha e Atum c/ Arroz 
27 de Agosto: Sopa Juliana e Almôndegas c/ Espaguete
28 de Agosto: Sopa de Brócolis e Peixe c/ Batata Frita
31 de Agosto: Sopa de Repolho e Tijela de Carne

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

Aug 3: Zucchini Soup & Chicken Enchilada
Aug 4: Cabbage Soup & Rice Salad w/ Pineapple 
Aug 5: Carrot Soup & Roast Chicken & Vegetables
Aug 6: Vegetable Soup & Creamy Chicken & Shrimp Pasta
Aug 7: Bean Soup & Fish Sandwich
Aug 10: Vegetable Soup & Cheese Tortellini 
Aug 11: Tomato Soup & Pork Ribs
Aug 12: Pea Soup & Baked Chicken
Aug 13: Carrot Soup & Beef Hamburger
Aug 14: Fish Soup & Baked Fish 
Aug 17: Vegetable Soup & Baked Chicken Cacciatore
Aug 18: Beef Soup & Beef Stew
Aug 19: Kael & Potato Soup & Turkey-Vegetable Skillet
Aug 20: Garbanzo Cream Soup & Roasted Pork Loin 
Aug 21: White Bean & Kael Soup & Garlic Shrimp Linguine
Aug 24: Chicken & Rice Soup & Chicken Stew 
Aug 25: Spinach Soup & Beef-Turkey Meatloaf
Aug 26: Zucchini Soup & Tuna with Rice 
Aug 27: Juliana Soup & Beef Meatballs w/ Spaghetti
Aug 28: Broccoli Soup & Fish & Chips
Aug 31: Cabbage Soup & Beef Bowl

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.

