

## Programa de nutrição (Almoços)

Ementa sujeita a alterações sem aviso.  Português  Vegetariano

- 1 de Setembro: Sopa de Alho Francês e Macarrão c/ Frango
- 2 de Setembro: Sopa de Feijão e Rotini c/ Carne-Peru
- 3 de Setembro: Sopa de Minestrone e Frango Assado no Forno
- 4 de Setembro: Sopa de Couve e Peixe Assado 
- 7 de Setembro: FERIADO
- 8 de Setembro: Sopa de Repolho e Salada de Arroz c/ Ananas 
- 9 de Setembro: Sopa de Cenoura e Frango Assado c/ Legumes
- 10 de Setembro: Sopa de Vegetais e Macarrão c/ Frango e Camarão
- 11 de Setembro: Sopa de Feijão e Sandes de Peixe
- 14 de Setembro: Sopa de Vegetais e Tortellini de Queijo 
- 15 de Setembro: Sopa de Tomate e Costela de Porco
- 16 de Setembro: Sopa de Ervilha e Galinha Cozida
- 17 de Setembro: Sopa de Cenoura e Hamburger de Carne
- 18 de Setembro: Sopa de Peixe e Peixe Assado 
- 21 de Setembro: Sopa de Vegetais e Frango a Caçadora
- 22 de Setembro: Sopa de Carne e Carne Guisada
- 23 de Setembro: Caldo Verde e Peru c/ Legumes na Frigideira
- 24 de Setembro: Creme de Grão-de-Bico e Lombo de Porco Assado 
- 25 de Setembro: Sopa de Feijão c/ Cerveja e Linguine c/ Camarão
- 28 de Setembro: Canja e Galinha Guisada 
- 29 de Setembro: Sopa de Espinafre e Rolo de Carne/Peru
- 30 de Setembro: Sopa de Abobrinha e Atum c/ Arroz 

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 Program (Lunches)

Menu may be substituted without notice.  Portuguese  Vegetarian

- Sept 1: Leek Soup & Creamy Chicken Pasta
- Sept 2: Bean Soup & Beef-Turkey Rotini
- Sept 3: Minestrone Soup & Oven Roasted Chicken
- Sept 4: Kale Soup & Baked Fish 
- Sept 7: HOLIDAY
- Sept 8: Cabbage Soup & Rice Salad w/ Pineapple 
- Sept 9: Carrot Soup & Roasted Chicken & Vegetables
- Sept 10: Vegetable Soup & Creamy Chicken/Shrimp Pasta
- Sept 11: Bean Soup & Fish Sandwich
- Sept 14: Vegetable Soup & Cheese Tortellini 
- Sept 15: Tomato Soup & Pork Ribs
- Sept 16: Pea Soup & Baked Chicken
- Sept 17: Carrot Soup & Beef Hamburger
- Sept 18: Fish Soup & Baked Fish 
- Sept 21: Vegetable Soup & Baked Chicken Cacciatore
- Sept 22: Beef Soup & Beef Stew
- Sept 23: Kael & Potato Soup & Turkey-Vegetable Skillet
- Sept 24: Garbanzo Cream Soup & Roasted Pork Loin 
- Sept 25: White Bean & Kael Soup & Garlic Shrimp Linguine
- Sept 28: Chicken & Rice Soup & Chicken Stew 
- Sept 29: Spinach Soup & Beef-Turkey Meatloaf
- Sept 30: Zucchini Soup & Tuna with Rice 

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.