

Meals on Wheels for Santa Cruz County Dining Centers

SANTA CRUZ
Louden Nelson Center
301 Center St.
427-0901
NOON

LIVE OAK
Elena Baskin L.O. Sr.Cnt
1777 Capitola Rd
475-7177
4:00 PM

**October
2009**

BEN LOMOND
Highlands Park Sr. Cntr.
8500 Hwy 9
336-5366
NOON

WATSONVILLE
Wats Senior Center
114 E. Fifth St.
724-2024
11:45 Tue: 11:30

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			1) Turkey Pot Roast w/ Gravy Tossed Green Salad Mixed Vegetables Whole Wheat Roll Melon Butter	2) Split Pea Soup w/ Ham Spinach Salad Orange Juice Whole Wheat Bread Fruit Crisp Butter
5) Chicken Parmesan Tossed Green Salad Cauliflower Whole Wheat Bread Banana Butter	6) Chicken Fajitas Refried Beans Tossed Green Salad Spanish Rice Pudding	7) Salisbury Steak w/ Gravy Romaine Salad Broccoli Whole Wheat Bread Fruit Butter	8) Sliced Turkey w/ Stuffing & Gravy Peas & Carrots Yam Casserole Whole Wheat Roll Cranberry Jello Butter	9) New England Clam Chowder Orange Juice Spinach Salad Oyster Crackers Fruit Crisp Butter
12) Meatloaf w/ Gravy Carrots Pickled Beet Salad Whole Wheat Bread Orange	13) Macaroni & Cheese Peas Spinach Salad Whole Wheat Bread Fruit Butter	14) Meatballs Soup Cauliflower Romaine Salad Spanish Rice Whole Wheat Roll Vanilla Pudding	15) Chicken Stew Broccoli Green Beans Whole Wheat Roll Fruit Butter	16) Hamburger Carrot Rasin Salad Succotash Banana Orange Juice Butter
19) BBQ Pork Mashed Potatoes Coleslaw w/ Carrots Whole Wheat Bread Spiced Apple Slices Butter	20) Sweet & Sour Chicken Broccoli Napa Cabbage Salad Whole Wheat Role Brown Rice Fruit Butter	21) Beef Enchiladas Mixed Green Salad Carrots Mexican Rice Vanilla Pudding Pineapple Juice	22) Lasagne Cauliflower Romaine Salad Whole Wheat Roll Sherbet Butter	23) Baked Fish w/ Lemon Wedge Green Beans Sweet Potato Whole Wheat Bread Banana Butter
26) Spaghetti w/ Meatsauce Broccoli Spinach Salad Whole Wheat Roll Fruit Butter	27) Chicken Tortellini Soup Romaine Salad Green Peas Whole Wheat Bread Banana Butter	28) Beef Tostada Corn Refried Beans Spanish Rice Orange	29) Tuna Salad Cream of Spinach Soup Potato Salad Whole Wheat Bread Fruited Jello	30) Deviled Chicken Baked Sweet Potato Peas Whole Wheat Roll/ Butter Orange Juice Halloween Birthday Cake

MEALS SERVED MONDAY - FRIDAY @ ALL DINING CENTERS

Donations of \$2.50 are suggested and appreciated! Please make reservations the day before you plan to attend.

Centros Comedores del Programa Comidas Sobre Ruedas para el Condado de Santa Cruz



SANTA CRUZ
Louden Nelson Center
301 Center St.
427-0901
MEDIODIA

LIVE OAK
Elena Baskin L.O. Sr.Cnt
1777 Capitola Rd
475-7177
4:00 PM

**Octubre
2009**

BEN LOMOND
Highlands Park Sr. Cntr.
8500 Hwy 9
336-5366
MEDIODIA

WATSONVILLE
Wats Senior Center
114 E. Fifth St.
724-2024
11:45 Martes 11:30

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1) Asado de Pvo con Salsa de Pavo Ensalada Verde Vegetales Mixtos Pan de Trigo Melon Mantequilla	2) Sopa de Jamon Ensalada de Espinacas Jugo de Naranja Pan de Trigo Fruta Mantequilla
5) Carne de Pollo Ensalada Verde Coliflor Pan de Trigo Platano Mantequilla	6) Fajitas de Pollo Frijoles Ensalada Verde Arroz Pudding	7) Bistek de Carne con Salsa de Barbacoa Ensalada de Barbacoa Broccoli Pan de Trigo Fruta Mantequilla	8) Rebanada de Pavo con Salsa de Carne Chicharos y Zanahorias Camote Pan de Trigo Jelatina Mantequilla	9) Sopa de Almejas Jugo de Naranja Ensalada de Espinacas Pan de Trigo Fruta Mantequilla
12) Pan de Carne Zanahorias Ensalada de Betabel Pan de Trigo Naranja	13) Macaroni con Queso Chicharos Ensalada de Espinacas Pan de Trigo Fruta Mantequilla	14) Sopa de Albondigas Coliflor Ensalada Romana Arroz Pan de Trigo Pudding de Vainilla	15) Carne de Pollo Broccoli Avas Verdes Pan de Trigo Fruta Mantequilla	16) Hamburguesa Ensalada de Zanahoria Verduras Mixtas Platano Jugo de Naranja Mantequilla
19) Carne de Puerco con Salsa de Barbacoa Pure de Papas Ensalada de Rrepollo Pan de Trigo Revanadas de Manzana Mantequilla	20) Pollo Agridulce Broccoli Ensalada Pan de Trigo/ Mantequilla Arroz Fruta	21) Enchiladas de Res Ensalada Verde Arroz Jugo de Pina Pudding de Vainilla	22) Lasagne Coliflor Ensalada Romana Pan de Trigo Sorbete Mantequilla	23) Pescado al Horno Avas Verdes Papa Dulce Pan de Trigo Platano Mantequilla
26) Spaghetti con Salsa de Carne Broccoli Ensalada de Espinacas Pan de Trigo Fruta Mantequilla	27) Sopa de Pollo Ensalada Romana Chicharos Pan de Trigo Platano Mantequilla	28) Tostada Con Carne de Res Elote Frijoles Arroz Naranja Mantequilla	29) Ensalada de Atun Sopa de Espinacas Ensalada de Papa Pan de Trigo Jelatina de Fruta	30) Carne de Pollo Papa Dulce Chicharos Jugo de Naranja Mantequilla Pastel de Halloween

FAVOR DE HACER SUS RESERVACIONES UN DIA ANTES DEL DIA EN QUE PIENSA ASISTIR AL CENTRO