



Actividades del Centro para Mayores

NOVIEMBRE 2023

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
 STANFORD SETTLEMENT <i>Neighborhood Center</i>			1 9:30 AM JUEGOS DE CARTAS 10:00 AM BINGO	2 9:30 AM EJERCICIO PARA MAYORES 10:00 AM MATERIA DE COCINA	3 9:00 AM VIAJE DE COMPRAS GROCERY OUTLET 10:30 AM EL JUEGO DE PALABRA	4 CERRADO
5 CERRADO	6 9:30 AM VIAJE DE COMPRAS FOODSCO 10:00 AM BINGO	7 9:30 AM EJERCICIO PARA MAYORES 10:00 AM EL JUEGO DE PALABRA	8 9:30 AM VIAJE DE COMPRAS WALMART 10:00 AM BINGO	9 9:30 AM GRUPO DE JARDINERÍA 10:00 AM MATERIA DE COCINA	10 10:00AM CELEBRACION DE VETERANOS	11 CERRADO
12 CERRADO	13 9:30 AM VIAJE DE COMPRAS WALMART 10:00 AM BINGO	14 CELEBRACION DE CUMPLEANOS DE JOE	15 9:30 AM VIAJE DE COMPRAS THAT'S CHEAP 10:00 AM BINGO	16 *Bolsas de comida 9:30 AM EJERCICIO PARA MAYORES 10:00 AM MATERIA DE COCINA	17 10:00 AM KARAOKE 11:00 AM CELEBRACION DE CUMPLEANOS	18 CERRADO
19 CERRADO	20 9:30 AM VIAJE DE COMPRAS 99 CENTS STORE 10:00 AM BINGO	21 9:30 AM VIAJE DE COMPRAS SMART AND FINAL 10:00 AM JUEGO DE PALABRA	22 9:30 AM EJERCICIO PARA MAYORES 10:00 AM EL JUEGO DE PALABRA	23  CERRADO	24 CERRADO	25 CERRADO
26 CERRADO	27 9:30 AM VIAJE DE COMPRAS MICHAEL'S 10:00 AM BINGO	28 9:30 AM GRUPO DE JARDINERIA 10:00 AM JUEGO DE PALABRA <i>*Steering Committee @10:30 AM</i>	29 9:30 AM VIAJE DE COMPRAS FALLING PRICES 10:00 AM BINGO	30 9:30 AM EJERCICIO PARA MAYORES 10:00 AM MATERIA DE COCINA	Senior Center at Stanford Settlement Neighborhood Center 450 W. El Camino Ave. Sacramento, CA 95833 Contact Yanet at 916-927-1303 or yanet@stanfordsettlement.org	

For Meals on Wheels lunch reservations, please call Yanet at 916-927-1303.
Lunch is served daily at 11:30 a.m.



Lunes

Martes



2023

Menú sujeto a cambios sin previo aviso

Miércoles

Jueves



meals on
wheels
by acc

Viernes

<p>"Contribuye con \$6 por comida para apoyarte a ti mismo, a tus amigos, familiares y vecinos mantente sano, feliz e independiente! Pide un sobre de contribución a alguno de nuestros miembros del equipo o voluntarios, ¡o escanea el código QR para hacer tu contribución en línea hoy mismo!"</p>		<p>Jumbalaya 1 con Kielbasa de Pavo y Pollo Pan de Maíz Postre de Pera con Cobertura de Avena</p>	<p>Pollo con Costra de Mostaza 2 Arroz Silvestre Brócoli y Calabaza Amarilla Postre de Piña con Cobertura de Avena</p>	<p>Pastel de Carne 3 Puré de Papas con Ajo Elote Pan de Trigo Integral Postre de Durazno con Cobertura de Avena</p>
<p>Estofado de Barbacoa 6 Arroz Integral Frijoles, Maíz y Pimientos Cóctel de Frutas</p>	<p>Pollo al Curry con Champiñones y Arroz 7 Arroz Integral Judías Verdes y Champiñones Plátano</p>	<p>Arroz Frito con Camarones 8 Arroz Integral Apio, Chicharos y Zanahorias Pera Bartlett</p> <p></p>	<p>Raviolis de Queso 9 Verduras Mixtas Ponche de Frutas Galletas de Avena y Pasas</p> <p></p>	<p>Pollo Parmesano a la Parrilla 10 Marinara Orzo Brócoli y Zanahorias Manzana Granny Smith</p>
<p>Mac y Stroganoff 13 Pasta Rotini Integral Champiñones, Chicharos y Zanahorias Plátano</p>	<p>Tamal de Pollo 14 Arroz Integral Frijoles y Maíz Ponche de Frutas</p>	<p>Cazuela de Atún 15 Pasta Rotini Integral Apio, Chicharos, Zanahorias y Brócoli Manzana Granny Smith Pudin de Vainilla</p>	<p>Sopa Minestrone 16 Pasta Rotini Integral Repollo, Zanahorias, Apio y Frijoles Galletas de Ostras Cóctel de Frutas</p> <p></p>	<p>Hamburguesa con queso 17 Pan Integral Camote Naranja</p>
<p>Carne de Res y Brócoli 20 Arroz Integral Champiñones, Chicharos y Zanahorias Pera Bartlett</p>	<p>Pollo Barbacoa 21 Pan de Grano Entero Maíz y Camote Naranja</p>	<p>Pollo Cremoso de Champiñones 22 Arroz Integral Judías Verdes y Champiñones Plátano</p>	<p>Día de Acción de Gracias 23 NO HAY SERVICIO DE COMIDA</p>	<p>Café está Cerrado 24 NO HAY SERVICIO DE COMIDA</p>
<p>Filete de rez Frito del Campo 27 Zanahorias y Papas Ponche de Frutas</p>	<p>Pollo Marsala 28 Orzo Verduras Mixtas Manzana Granny Smith</p>	<p>Sopa de Pescado 29 Pasta Rotini Integral Zanahorias, Apio y Calabaza Amarilla Galletas de Ostras Pera Bartlett Budín de Chocolate</p> <p></p>	<p>Chile con Frijoles 30 Pan de Maíz Maíz y Chiles Verdes Melocotones</p> <p></p>	

Contiene carne de cerdo:



Comida vegetariana:



Postre: sin azúcar añadido

Contiene mariscos:

