



Highlands Park Senior & Community Center
8500 Hwy 9, Ben Lomond, CA.

Please call 831-336-5366
to get set up to
attend lunch service.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	
	 * Represents Vegetarian	1 Sliced Turkey w/ Mushroom Gravy Vegetable Garden Blend Romaine Salad Barley Pilaf & WW Roll w/ Butter Banana	2 Mexican Stew (Picadillo) Corn with Peppers Mixed Green Salad Mexican Rice & Corn Tortilla Pears	3 Lentil Soup Tabouli Salad Spinach Salad w/ Feta Dressing Whole Wheat Roll & Butter Orange Juice 	Contributions of \$3.50 are suggested and appreciated!
6 *No 1/2 Pint Milk Served Rigatoni Casserole Green Salad w/ Hard Boiled Egg  Three Bean Salad Whole Wheat Roll & Butter Orange Juice	7 Three Bean Minestrone  Pesto Pasta Salad Tossed Green Salad Garlic Bread Orange Juice	8 Quiche Roast Potatoes Romaine Salad w/ Kidney Beans Whole Wheat Roll & Butter Banana 	9 Chicken Fajitas Refried Beans Romaine Salad Spanish Rice Tortilla Peaches	10 Baked Fish w/ Lemon Wedge Baked Potato w/ Sour Cream Spinach Salad Whole Wheat Bread & Butter Tangerine	MEALS SERVED MONDAY-FRIDAY for Adults 60+
13 Salisbury Steak w/ Low Sodium Gravy Mashed Potatoes Spinach Salad w/ Red Peppers Whole Wheat Bread & Butter Graham Crackers/Spiced Apples	14 Turkey Salad w/ Lettuce Cream of Broccoli Soup Romaine Salad w/ Carrots Whole Wheat Roll Whole Wheat Crackers Banana	15 *No 1/2 Pint Milk Served Pizza Three Bean Salad  Caesar Salad Orange Juice	16 Chicken Soft Taco Black Beans Cauliflower w/ Peppers Mexico City Rice Banana	17 Beef Stew Peas Cabbage Salad Whole Wheat Biscuit & Butter Tangerine	
20 BBQ Pork w/ LS BBQ Sauce Mashed Potatoes Coleslaw Whole Wheat Bread & Butter Spiced Apple Slices	21 Vegetarian Chili  Steamed Carrots Romaine Salad Whole Grain Cornbread & Butter Orange Juice	22 Mexican Chicken Noodle Soup Pinto Beans Mixed Green Salad Corn Tortilla Citrus Fruit Salad Pudding	23 Hamburger w/ Lettuce & Tomato Carrot Raisin Salad Potato Wedges Whole Grain Bun Tangerine	24 Green Bean Chicken w/ Rice Vegetable Chow Mein Napa Cabbage Salad w/ Sesame Dressing Pineapple Chunks Birthday Cake	
27 Spaghetti & Meatballs Broccoli Romaine Salad Whole Wheat Roll & Butter Apple	28 Split Pea Soup  Mushroom Salad Mixed Green Salad Whole Wheat Bread & Butter Strawberry Fruit Crisp	29 Shrimp & Cheese Enchilada Black Beans Zucchini Spanish Rice Orange Juice	30 Tuna Salad with Lettuce Vegetable Barley Soup Cucumber Tomato Salad Whole Wheat Bread Gelatin w/ Mandarins	31 Happy Halloween! Deviled Chicken w/ Orange Glaze Baked Yam Peas & Carrots Whole Wheat Roll & Butter Tangerine Pumpkin Pudding & Cookie	Each meal is served with a 1/2 pint of 1% milk.
					Transportation may be available.

OCTUBRE 2025 | Centros Comedores

Santa Cruz London Nelson Center 301 Center Street 427-0901 12pm		Live Oak Live Oak Senior Center 1777 Capitola Rd. 475-7177 12-1pm		 COMMUNITY BRIDGES PUENTES DE LA COMUNIDAD		Ben Lomond Highlands Park Sr. Center 8500 Hwy 9 336-5366 12pm		Watsonville Watsonville Senior Center 114 E. Fifth St. 724-2024 11:30am		Favor de llamar a centro que guste para hacer su reservacion un dia antes del dia que piensa asistir al centro.	
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		Sugerencia es de \$3.50 por comida.	
 Meals on Wheels FOR SANTA CRUZ COUNTY		 *Representa Vegetariano 		1 Rebanadas de Pavo c/ Salsa de Hongas Verduras Mixtas Ensalada Romana Pilaf de Cebada Panecillo Integral & Mantequilla Platano		2 Picadillo Elote con Pimientos Ensalada Mixta Arroz Mexicano Tortilla de Maíz Peras		3 Sopa de Lentejas Ensalada Tabuli Ensalada de Espinacas c/ Aderezo de Queso Feta Panecillo Integral & Mantequilla Jugo de Naranja 			
6 Cacerola de Fideos Ensalada Verde c/ Huevo Cocido Ensalada de Tres Frijoles Panecillo Integral & Mantequilla Jugo de Naranja *No 1/2 Pinta de Leche Servida 		7 Minestrone de Tres Frijoles Ensalada de Pasta al Pesto Ensalada Verde Pan de Ajo Jugo de Naranja 		8 Quiche Papas Asadas Ensalada Romana c/ Frijoles Rojos Panecillo Integral & Mantequilla Platano 		9 Fajitas de Pollo Frijoles Refritos Ensalada Romana Arroz Español Tortilla de Maíz Duraznos		10 Pescado al Horno c/ Cuña de Limón Papa Horneada c/ Crema Agria Ensalada de Espinacas Pan Integral & Mantequilla Mandarina		LAS COMIDAS SON SERVIDAS DE LUNES A VIERNES EN LOS CENTROS ABIERTOS PARA ADULTOS 60+	
13 Carne de Res c/ Salsa Bajo en Sodio Puré de Papa Ensalada de Espinacas c/ Pimientos Pan Integral & Mantequilla Manzana Especiada Galletas de Graham		14 Ensalada de Pavo con Lechuga Sopa de Crema de Brócoli Ensalada Romana c/ Zanahorias Panecillo Integral & Mantequilla Galletas Integral Platano		15 Pizza Ensalada de Tres Frijoles Ensalada Cesar Jugo de Naranja *No 1/2 Pinta de Leche Servida 		16 Taco de Pollo Frijoles Negros Coliflor con Pimientos Arroz Mexicano Platano		17 Caldo de Carne de Res Chicharos Ensalada de Repollo Bolillo Integral & Mantequilla Mandarina			
20 Carne de Puerco c/ Salsa de Babacoa Baja en Sodio Puré de Papa Ensalada de Repollo Pan Integral y Mantequilla Manzana Especiada		21 Frijoles Vegetarianos Zanahorias al Vapor Ensalada Romana Pan de Elote & Mantequilla Jugo de Naranja 		22 Sopa de Pollo Mexicano con Fideos Frijoles Pintos Ensalada Verde Tortilla de Maíz Ensalada de Fruta Citrica Pudin		23 Hamburguesa c/ Lechuga y Tomate Cuñas de Papas Ensalada de Zanahorias y Pasas Bollo Integral Mandarina		24 Pollo con Ejotes y Arroz Fideos con Verduras Ensalada de Repollo Napa c/ Aderezo de Sésamo Trozos de Piña Pastel de Cumpleaños		No hay obligacion de contribuir, contribuciones son de voluntad y a nadie se le negara participacion si no puede contribuir.	
27 Espaguetis con Albondigas Brócoli Ensalada Romana Panecillo & Mantequila Manzana		28 Sopa de Chicharos Ensalada de Hongas y Verduras Ensalada Mixta Pan Integral & Mantequilla Crujiente de Fruta de Fresa 		29 Enchilada de Camarón y Queso Frijoles Negros Calabaza Arroz Español Jugo de Naranja		30 Ensalada de Atun con Lechuga Sopa de Cebada y Verduras Ensalada de Pepino y Tomate Pan Integral Gelatina con Mandarina		31 ¡Feliz Halloween! Pollo a la Diabla c/ Glaseado de Naranja Camote Horneado Chicharos y Zanahorias Panecillo Integral & Mantequilla Mandarina/Pudin y Galleta		Cada comida se sirve con 1/2 pinta de leche de 1%	
Transporte puede estar disponible.											
COMIDAS SOBRE RUEDAS PARA EL CONDADO DE SANTA CRUZ 1777 CAPITOLA RD. SANTA CRUZ, CA 95062 (831) 464-3180 COMMUNITYBRIDGES.ORG/MEALSONWHEELS											