



COMMUNITY ACTION COMMISSION NUTRITION SERVICES PROGRAM



October Senior Lunch Menu

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	<p><b><i>Healthy Table Centers</i></b></p> <p>GOLETA 5681 Hollister Ave, Goleta            CARPINTERIA 941 Walnut St, Carpinteria            WESTSIDE 423 West Victoria St, Santa Barbara            PRESIDIO 721 Laguna St, Santa Barbara            CENTRAL KITCHEN 315 Camino Del Remedio, Santa Barbara            PILGRIM TERRACE 649 Pilgrim Terrace Dr, Santa Barbara</p> <p>LOMPOC 1120 West Ocean Ave, Lompoc</p> <p>GUADALUPE SENIOR CENTER 4545 Tenth St, Guadalupe            ORCUTT OASIS SENIOR CENTER 420 Soares St, Orcutt            MUSSELL CENTER 510 East Park Ave, Santa Maria            ATKINSON 1000 Railroad Ave, Santa Maria            UNION PLAZA 120 North Broadway, Santa Maria</p>
		<b>1-Oct</b>	<b>2-Oct</b>	<b>3-Oct</b>	
		BEEF BIRRIA W/ VEGGIE MIX WW TORTILLA PINTO BEANS BROCCOLI PEARS <b>MILK</b>	CHILI CON CARNE GARBANZO BEANS ZUCCHINI CORNBREAD PEACHES <b>MILK</b>	TUNA & NOODLE PEAS & CARROTS ORANGE  <b>MILK</b>	
<b>6-Oct</b>	<b>7-Oct</b>	<b>8-Oct</b>	<b>9-Oct</b>	<b>10-Oct</b>	
ROSEMARY CHICKEN RICE PILAF GREEN BEANS ORANGE  <b>MILK</b>	PORK LOIN SWEET POTATO BRUSSELL SPROUTS BANANA  <b>MILK</b>	TURKEY STROGANOFF BROCC /LOFAT CHEESE CARROTS PEARS  <b>MILK</b>	BEEF STEW SPINACH WW DINNER ROLL/PROMISE PEACHES  <b>MILK</b>	CHICKEN CORDON BLEU RICE PILAF PACIFIC BLEND VEGETABLES ORANGE  <b>MILK</b>	
<b>13-Oct</b>	<b>14-Oct</b>	<b>15-Oct</b>	<b>16-Oct</b>	<b>17-Oct</b>	
BAKED CHICKEN SWEET POTATO/PROMISE GREEN BEANS LOFAT SHREDDED CHEESE ORANGE  <b>MILK</b>	BEEF & BROCCOLI BROWN RICE CARROTS BANANA  <b>MILK</b>	CHICKEN FAJITA WW TORTILLA SPANISH RICE CORN BRUSSELL SPROUTS PEARS <b>MILK</b>	SPAGHETTI MEAT SAUCE CARROTS BROCCOLI PEACHES  <b>MILK</b>	FISH FILLET WW BUN PEAS CORN TARTAR SAUCE ORANGE <b>MILK</b>	
<b>20-Oct</b>	<b>21-Oct</b>	<b>22-Oct</b>	<b>23-Oct</b>	<b>24-Oct</b>	
SAN FRAN CHICKEN CAL BLEND VEGETABLES WW DINNER ROLL/PROMISE ORANGE  <b>MILK</b>	BEEF TACOS PINTO BEANS BROCCOLI WW TORTILLAS BANANA  <b>MILK</b>	TURKEY/GRAVY BAKED POTATO BRUSSELL SPROUTS WW DINNER ROLL/PROMISE PEARS  <b>MILK</b>	CARNITAS/LOF CHEESE/WWTORTILLA SPANISH RICE ZUCCHINI CARROTS PEACHES  <b>MILK</b>	CHICKEN POZOLE POZOLE MIX GARBANZO BEANS WW TORTILLA ORANGE  <b>MILK</b>	
<b>27-Oct</b>	<b>28-Oct</b>	<b>29-Oct</b>	<b>30-Oct</b>	<b>31-Oct</b>	
MACARONI & BEEF W/LOF CHEESE ZUCCHINI CARROTS ORANGE  <b>MILK</b>	HAWAIIAN CHICKEN SWEET POTATO WW DINNER ROLL BROCCOLI BANANA  <b>MILK</b>	BAKED PARMESAN FISH SCANDINAVIAN VEGETABLES WW DINNER ROLL/PROMISE ORANGE  <b>MILK</b>	CHICKEN FIDEO SPINACH/LOF.SH.CHEESE CAUIFLOWER PEARS  <b>MILK</b>	TURKEY BURGER WB BURGER SIDES BROCCOLI/CARROTS LT.MAYO PEACHES  <b>MILK</b>	

***Healthy At Home***  
 Community Action Commission Mobile Meals are available to homebound seniors over 60 years old. This meal will be delivered Monday thru Friday. One hot meal will be delivered each weekday and frozen meals will be made available for Saturday and Sunday if you choose.

***Please call to sign up***

SANTA BARBARA: 805-692-4979  
 SANTA MARIA: 805-925-3010  
 LOMPOC: 805-310-1557

This program relies on your donations.  
 Our suggested donation rate is \$3.00 per meal.  
 We are underfunded and need your support.  
 Please give what you can.

**CALLS DURING OFF HOURS AND WHEN THE LINES ARE BUSY ARE ANSWERED BY A MACHINE.**



COMISION DE ACCION COMUNITARIA PROGRAMA DE SERVICIOS DE NUTRICION



Menu para el mes de Agosto

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	<p><b><u>COMEDORES SALUDABLES</u></b></p> <p>GOLETA 5681 Hollister Ave, Goleta            CARPINTERIA 941 Walnut St, Carpinteria            WESTSIDE 423 West Victoria St, Santa Barbara            PRESIDIO 721 Laguna St, Santa Barbara            CENTRAL KITCHEN 315 Camino Del Remedio, Santa Barbara            PILGRIM TERRACE 649 Pilgrim Terrace Dr, Santa Barbara</p> <p>LOMPOC 1120 West Ocean Ave, Lompoc</p> <p>GUADALUPE SENIOR CENTER 4545 Tenth St, Guadalupe            ORCUTT OASIS SENIOR CENTER 420 Soares St, Orcutt            MUSSELL CENTER 510 East Park Ave, Santa Maria            ATKINSON 1000 Railroad Ave, Santa Maria            UNION PLAZA 120 North Broadway, Santa Maria</p> <p><b><u>ALIMENTOS SALUDABLES A DOMICILIO</u></b></p> <p>CAC alimentos a domicilio son disponible para personas mayores de 60 anos y que no pueden salir de su hogar. Estos alimentos se reparten de Lunes a Viernes. Consiste de un alimento caliente por cada dia entre semana y un alimento congelado por cada dia del fin de semana.</p> <p><b><u>Favor de llamar para inscribirse al programa</u></b></p> <p>SANTA BARBARA: 805-692-4979            SANTA MARIA: 805-925-3010            LOMPOC: 805-310-1557</p> <p>Estos arreglos se mantienen gracias a <i>SUS</i> donaciones. Se sugiere una donación de \$3.00 por cada alimento. Por favor contribuya lo que usted pueda. Gracias</p> <p>Llamadas recibidas después de horas de servicio o cuando las líneas están ocupadas serán contestadas por una grabadora.</p>
		<b>1-Oct</b>	<b>2-Oct</b>	<b>3-Oct</b>	
		BIRRIA DE RES TORTILLAS FRIJOLES PINTOS BRÓCOLI PERA  <b>LECHE</b>	CARNE DE RES CON CHILE QUESO BAJO EN GRASA CALABAZA PAN DE ELOTE DURAZNO  <b>LECHE</b>	ATÚN Y PASTA CHICHAROS Y ZANAHORIA NARANJA  <b>LECHE</b>	
<b>6-Oct</b>	<b>7-Oct</b>	<b>8-Oct</b>	<b>9-Oct</b>	<b>10-Oct</b>	
POLLO AL ROMERO ARROZ PILAF EJOTES NARANJA  <b>LECHE</b>	CARNE DE PUERCO CAMOTE REPOLLITOS PLATANO  <b>LECHE</b>	PAVO STROGANOFF BRÓCOLI ZANAHORIAS PICADA PERA  <b>LECHE</b>	CARNE DE OLLA ESPINACAS PAN DE BOLA DURAZNO  <b>LECHE</b>	POLLO DE QUESO Y HAMON ARROZ PILAF VEGETALES NARANJA  <b>LECHE</b>	
<b>13-Oct</b>	<b>14-Oct</b>	<b>15-Oct</b>	<b>16-Oct</b>	<b>17-Oct</b>	
POLLO AL HORNO QUESO RALLADO CAMOTE EJOTES NARANJA  <b>LECHE</b>	CARNE DE RES CON BRÓCOLI ARROZ CAFÉ ESPINACAS PLATANO  <b>LECHE</b>	FAJITAS DE POLLO TORTILLA ARROZ ELOTE REPOLLITOS PERA <b>LECHE</b>	ESPAGUETI C/SALSA D CARNE MOLIDA ZANAHORIAS BRÓCOLI DURAZNO  <b>LECHE</b>	FILETE DE PESCADO PAN INTEGRAL ELOTE CHICHAROS SALSA TARTARA NARANJA <b>LECHE</b>	
<b>20-Oct</b>	<b>21-Oct</b>	<b>22-Oct</b>	<b>23-Oct</b>	<b>24-Oct</b>	
POLLO SAN FRANCISCO VEGETALES PAN DE BOLA NARANJA  <b>LECHE</b>	TACOS DE RES FRIJOLES PINTOS BRÓCOLI TORTILLAS PLATANO  <b>LECHE</b>	PAVO CON GRAVY PAPA AL HORNO REPOLLITOS PAN DE BOLA PERA  <b>LECHE</b>	CARNITAS / QUESO BAJO EN GRASA TORTILLA ARROZ CALABAZA ZANAHORIA DURAZNO <b>LECHE</b>	POZOLE DE POLLO GARBANZOS EJOTES TORTILLA NARANJA  <b>LECHE</b>	
<b>27-Oct</b>	<b>28-Oct</b>	<b>29-Oct</b>	<b>30-Oct</b>	<b>31-Oct</b>	
PASTA DE RES ZANAHORIAS CALABAZA NARANJA  <b>LECHE</b>	POLLO HAWAIANO CAMOTE PAND DE BOLA BRÓCOLI PLATANO  <b>LECHE</b>	PESCADO PARMESANO VEGETALES PAN DE BOLA NARANJA  <b>LECHE</b>	FIDEO CON POLLO ESPINACAS/QUESO BAJO EN GRASA COLIFLOR PERA  <b>LECHE</b>	HAMBURGESA DE PAVO PAN INTEGRAL CODIMENTOS BROCOLI/ZANAHORIA MAYONESA DURAZNO  <b>LECHE</b>	