

Senior Center Reminders & Announcements
October 16th

- Please remember to bring in photos of your deceased loved ones for our ofrenda by October 17th.
- Beverle Lax's classes will be cancelled until her return in November.
- Día de los Muertos special lunch tickets are now available for purchase at the office — please see a staff member.
- Meal Highlights
 - Plate Presentation: We do our best to provide colorful and visually appealing meals with a variety of textures.
 - Nutritional Value: Our meals include an assortment of vegetables, salads with different dressings, and balanced sides.
 - Variety: We offer different soups, salads, fruits, meats, and a range of sweet treats. Our kitchen staff and I do our best to accommodate everyone's preferences. If you would like to suggest a dish, please write it in the suggestion box, and we will do our best to include it in future menus.
 - Portion Size: We serve approximately 4 oz of carbs, ½ cup of vegetables, 4–5 oz of protein, and fruit. Please note that we serve using measured cup portions to keep plates consistent. When we have extra food, we are happy to offer additional servings.

Recordatorios y Anuncios
16 de Octubre

- Recuerden traer las fotos de sus seres queridos fallecidos para nuestro ofrenda antes del 17 de octubre.
- Las clases de Beverle Lax estarán canceladas hasta su regreso en noviembre.
- Los boletos para el almuerzo especial del Día de los Muertos ya están disponibles en la oficina; por favor, hable con un miembro del personal.
- Comidas Destacadas
 - Presentación del Plato: Hacemos todo lo posible para ofrecer comidas coloridas y visualmente atractivas con diferentes texturas.

- Valor Nutricional: Nuestras comidas incluyen una variedad de verduras, ensaladas con diferentes aderezos y acompañamientos balanceados.
- Variedad: Ofrecemos diferentes sopas, ensaladas, frutas, carnes y una variedad de postres. Nuestro personal de cocina y yo hacemos todo lo posible para complacer los gustos de todos. Si desea sugerir un platillo, por favor escríbalo en la caja de sugerencias y trataremos de incluirlo en futuros menús.
- Tamaño de Porción: Servimos aproximadamente 4 oz de carbohidratos, ½ taza de verduras, 4–5 oz de proteína y fruta. Tenga en cuenta que servimos usando medidas exactas para mantener la consistencia en los platos. Cuando tenemos comida adicional, con gusto ofrecemos porciones extra.