

*More than just a meal!*

## MENÚ

Los almuerzos proporcionados son comidas completamente balanceadas, e incluyen platos principales, platos secundarios, postres y bebidas. También se ofrecen postres con bajo contenido de carbohidratos y leche baja en grasa o con sabor a chocolate.

Los menús semanales están disponibles:

- los miércoles en la sección alimenticia del Journal Sentinel,
- en periódicos comunitarios,
- por Internet, en [jsonline.com](http://jsonline.com).

Los menús mensuales están disponibles:

- en el sitio web de The Milwaukee County Dept. on Aging: [www.county.milwaukee.gov/Aging](http://www.county.milwaukee.gov/Aging),
- en todos los centros del programa de comidas para personas de la tercera edad.

## NUTRICIÓN

- Los almuerzos tienen un promedio de 685 calorías o más.
- Las comidas proporcionan aproximadamente 1/3 del consumo diario recomendado (recommended daily intake, RDI) de las vitaminas A y C, calcio, 8 g o más de fibra y 1200 mg o menos de sodio.



Un lugar excelente para obtener una buena alimentación y hacer buenos amigos.

El Programa de comidas para personas de la tercera edad del condado de Milwaukee (Milwaukee County's Senior Dining Program) es financiado por Older Americans Act, State of Wisconsin Bureau on Aging y por donaciones.



Para más información, llame al programa de comidas para personas de la tercera edad Senior Dining Program

**414-289-6995**

o al Aging Resource Center del Condado de Milwaukee:

**414-289-6874**

[www.county.milwaukee.gov/aging](http://www.county.milwaukee.gov/aging)

TRS 771

Línea gratuita: 866-229-9695

*Milwaukee County  
Department on Aging*

## PROGRAMA DE COMIDAS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD



PARA TODOS LOS ADULTOS  
DEL CONDADO DE MILWAUKEE  
MAYORES DE 60 AÑOS



Committed to Independence and Dignity  
of Older Adults through Advocacy,  
Leadership, and Service

Para más información llame al  
**414-289-6995**

## EL ALMUERZO SE SIRVE A LAS 11:30



## INSCRIPCIÓN Y COSTO

### Cómo obtener una tarjeta de comensal

- Todos necesitan tener una tarjeta de comensal
- Puede inscribirse en el sitio del programa de comidas para personas de la tercera edad de su preferencia desde las 9:30 a.m. hasta las 11:15 a.m.
- Tendrá que proporcionar su nombre, dirección y comprobante de ser mayor de 60 años de edad y responder a unas preguntas relacionadas con la nutrición
- Si tiene preguntas relacionadas con la inscripción, llame al 414-289-6995

### Cómo hacer una reservación


- Use su tarjeta de comensal para hacer una reservación en cualquier centro del programa de comidas para personas de la tercera edad.
- Reserve su comida con un día de anticipación, por teléfono o en el centro del programa de comidas para personas de la tercera edad antes de las 12:00 p.m.
- Si no se inscribe con anticipación, es posible que haya una comida para usted solo en caso de que otro comensal cancele su reservación.

### ¿Cuánto cuesta?

- Se aceptan y agradecen las donaciones para sufragar el costo del programa de comidas para personas de la tercera edad. No se negará la participación de ninguna persona de la tercera edad que reúna los requisitos por no poder aportar una donación al programa.

## UBICACIONES

Sitio con cajas de provisiones

 transporte disponible

### Arlington Court

1633 N. Arlington Place || 286-0736

### Asian American

120 N. 73rd Street || 258-2410

*(Abierto los martes, jueves, y viernes No es un lugar con acceso para silla de ruedas)*

### Beulah Brinton

2555 S. Bay Street || 750-7273

### Clinton & Bernice Rose Senior Center

3045 N. Martin Luther King Dr. || 263-2255

### College Court

3334 W. Highland Boulevard || 286-8872

### Convent Hill

455 E. Ogden Avenue || 788-8236

### Elks Lodge #46

5555 W. Good Hope Road || 760-3195

### Fernwood Court

6700 W. Appleton Avenue || 449-9900

### Franklin City Hall Community Room

9229 W. Loomis Road, Franklin || 427-7696

### Indian Council of the Elderly

3232 W. Kilbourn Avenue || 510-8227

*(Abierto lunes, jueves y viernes, el primer viernes de cada mes la comida se sirve solo a las 5 p.m.)*

### Lapham Park

1901 N. 6th Street || 286-2015

### Lois & Tom Dolan Community Center

4355 W. Bradley Rd., Brown Deer || 357-7002

### McGovern Park Senior Center

4500 W. Custer Avenue || 527-0990

### Milwaukee Christian Center

807 S. 14th Street || 902-5384

*(Comidas del sureste asiático)*

### OASIS

2414 W. Mitchell Street || 647-6061

### St. Aloysius Gonzaga Hall

1435 S. 92nd Street || 840-1704

### South Milwaukee Senior Center

2424 15th Avenue, South Milw. || 768-5722

### United Community Center

730 W. Washington Street || 649-2807

*(Comidas hispanas al mediodía, abierto los siete días de la semana)*

### Warnimont/Kelly Center

6100 S. Lake Drive, Cudahy || 483-3532

### Washington Park Senior Center

4420 W. Vliet Street || 933-2332

### Wauwatosa Hart Park Senior Center

7300 Chestnut Street || 257-3534

### West Allis Senior Center 7001

W. National Avenue || 302-8703

### Wilson Park Senior Center

2601 W. Howard Avenue || 282-3284