

Monday

Wednesday

Thursday

<p>Hot Meal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pineapple Chicken -Fried Rice -Asian Vegetable Blend 	<p>Frozen Meal For Tuesday</p> <ul style="list-style-type: none"> -Beef Spaghetti Pie -Mixed Vegetables 	<p>Hot Meal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Beefy Tostada -Broccoli & Cauliflower 	<p>Hot Meal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Vegetable Pasta Primavera (<i>Green beans, Broccoli, Carrots</i>) 	<p>Frozen Meal For Friday</p> <ul style="list-style-type: none"> -Chicken Enchilada Casserole -Ranch beans -Baby Carrots
<p>Hot Meal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tuscan Chicken -Broccoli Florets -Brown Rice 	<p>Frozen Meal For Tuesday</p> <ul style="list-style-type: none"> -Smothered Pork Cutlet -Mashed Potatoes -Vegetable Blend 	<p>Hot Meal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Johnny Marzetti (<i>beef and noodle casserole</i>) -Baby Carrots 	<p>Hot Meal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Beef Meatballs with Gravy -Carrot Coins -Mashed Potatoes 	<p>Frozen Meal For Friday</p> <ul style="list-style-type: none"> -Chicken Dijon -Rice -Peas & Carrots
<p>Hot Meal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Chicken & Rice Casserole -Broccoli & Carrots 	<p>Frozen Meal For Tuesday</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mostaccioli with Meat Sauce (<i>beef and baked pasta</i>) -Green beans 	<p>Hot Meal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Herbed Chicken -Diced Potatoes -Broccoli & Carrots 	<p>Hot Meal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Stuffed Pepper Casserole (<i>beef</i>) -Mixed Vegetable 	<p>Frozen Meal For Friday</p> <ul style="list-style-type: none"> -Balsamic Pork Tenderloin with Gravy -Mashed Potatoes -Oven Roasted Vegetables
<p>Hot Meal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Chicken Fricassee & Gravy -Mashed Potatoes -Peas & Carrots 	<p>Frozen Meal For Tuesday</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cheese Enchiladas (<i>vegetarian</i>) -Broccoli Florets -Baked Tomatoes 	<p>Hot Meal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pork Tips with Vegetables -Mushroom Rice 	<p>Hot Meal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Beef Patty & Gravy -Mashed Potatoes -Brussels Sprouts 	<p>Frozen Meal For Friday</p> <ul style="list-style-type: none"> -Beef Picadillo (<i>beef and potato skillet</i>) -Sliced Carrots
<p>Hot Meal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Grilled Chicken with Noodles & Sauce -Green beans 	<p>Frozen Meal For Tuesday</p> <ul style="list-style-type: none"> -Spinach & Cheese Enchiladas (<i>vegetarian</i>) -Green beans -Rice 		<p>! Sodium Levels:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Our meals average around 760 mg of sodium or less. • Any meals exceeding 1000 mg sodium are marked with a salt shaker. • The Chronic Disease Risk Reduction level of sodium is 2300 mg or less daily. 	

No Delivery on Tuesdays & Fridays

! Menu Subject to Change

Please note that our menus may not always accurately reflect the meals that will be served. We are experiencing substitutions from our vendors. We thank you in advance for your understanding during these times.

Need to cancel your meal delivery?

(530) 662-7035
Ext. 107

welcome@mowyolo.org

Please state your full name and the city or town you reside in when cancelling

Meal Cancellations:

Please be sure to cancel your meal delivery **24 hours in advance** if you will not be home. Habitual late cancellations and missed meals may require us to consult with you about meal options other than fresh home deliveries in order to better meet your changing needs.

! To request a **vegetarian** alternative meal, please contact your meal site at **(530) 662-7035**. Please note that the vegetarian alternative will be frozen, and we may have limited supply.

Lunes

Miércoles

Jueves

<p>Comida caliente</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pollo a la piña -Arroz frito -Mezcla de vegetales asiáticos 	<p>Comida congelada para el martes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pastel de espagueti con carne -Verduras mixtas 	<p>Comida caliente</p> <ul style="list-style-type: none"> -Beefy Tostada -Brócoli y coliflor 	<p>Comida caliente</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pasta Primavera Vegetal (<i>judías verdes, brócoli, zanahoria</i>) 	<p>Comida congelada para el viernes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cazuela De Enchiladas De Pollo -frijoles rancheros -Zanahorias bebe
<p>Comida caliente</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pollo toscano -Flores de brócoli -Arroz integral 	<p>Comida congelada para el martes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Chuleta de cerdo asada -Puré de patatas -Mezcla de vegetales 	<p>Comida caliente</p> <ul style="list-style-type: none"> -Johnny Marzetti (<i>carne de res</i>) -Zanahorias bebe 	<p>Comida caliente</p> <ul style="list-style-type: none"> -Albóndigas de ternera con salsa -Rodajas de zanahoria -Puré de patatas 	<p>Comida congelada para el viernes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pollo Dijon -Arroz -Guisantes y Zanahorias
<p>Comida caliente</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cazuela De Pollo y Arroz -Brócoli y Zanahorias 	<p>Comida congelada para el martes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mostaccioli con Salsa de Carne -Judías verdes 	<p>Comida caliente</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pollo con hierbas -Patatas picadas -Brócoli y Zanahorias 	<p>Comida caliente</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cazuela de Pimiento Relleno (<i>ternera</i>) -Mezcla de vegetales 	<p>Comida congelada para el viernes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lomo De Cerdo Balsámico Con Salsa -Puré de patatas -Vegetales asados al horno
<p>Comida caliente</p> <ul style="list-style-type: none"> -Fricasé de pollo y salsa -Puré de patatas -Guisantes y Zanahorias 	<p>Comida congelada para el martes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Enchiladas de queso (<i>vegetarianas</i>) -Flores de brócoli -Tomates al horno 	<p>Comida caliente</p> <ul style="list-style-type: none"> -Puntas de Cerdo con Verduras -Arroz con champiñones 	<p>Comida caliente</p> <ul style="list-style-type: none"> -Empanada de carne y salsa -Puré de patatas -Coles de Bruselas 	<p>Comida congelada para el viernes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Beef Picadillo -Zanahorias en rodajas
<p>Comida caliente</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pollo a la Parrilla con Fideos y Salsa -Judías verdes 	<p>Comida congelada para el martes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Enchiladas de espinacas y queso -Judías verdes -Arroz 			<p>Niveles de sodio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nuestras comidas tienen un promedio de alrededor de 760 mg de sodio o menos. • Cualquier comida que supere los 1000 mg de sodio está marcada con un salero. • El nivel de sodio para la reducción del riesgo de enfermedades crónicas es de 2300 mg o menos al día.

No hay entrega los martes y viernes

Menú sujeto a cambios

Tenga en cuenta que es posible que nuestros menús no siempre reflejen con precisión las comidas que se servirán. Estamos experimentando sustituciones de nuestros proveedores. Le agradecemos de antemano su comprensión durante estos tiempos.

¿Necesita cancelar la entrega de su comida?

(530) 662-7035 ext. 107

welcome@mowyolo.org

Indique su nombre completo y la ciudad o pueblo en el que reside al cancelar

Cancelaciones de comidas:

Asegúrese de cancelar la entrega de su comida con 24 horas de anticipación si no va a estar en casa. Las cancelaciones tardías habituales y las comidas perdidas pueden requerir que consultemos con usted sobre opciones de comidas que no sean entregas a domicilio frescas para satisfacer mejor sus necesidades cambiantes.

Para solicitar una comida alternativa **vegetariana**, comuníquese con su sitio de comidas al **(530) 662-7035**. Tenga en cuenta que la alternativa vegetariana estará congelada y es posible que tengamos un suministro limitado.