



MAY 2024



MEALS ON WHEELS YOLO COUNTY

AGENCY ON AGING AREA 4

Monday

Wednesday

Thursday

! Sodium Levels:

- 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.

Hot Meal

1

- Chicken Enchilada Casserole
- Ranch beans
- Baby Carrots

Frozen Meal For Friday

2

Hot Meal

- Beefy Tostada
- Mixed Vegetables
- Wheat Bread

- Vegetable Pasta Primavera (*Green beans, Broccoli, Carrots*)
- 1% Milk

! 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.

Hot Meal

- Beef Meatballs with Gravy
- Glazed Carrots
- Mashed Potatoes
- Wheat Bread
- 1% Milk

Frozen Meal For Tuesday

6

- Johnny Marzetti (*beef and noodle casserole*)
- Baby Carrots
- 1% Milk

Hot Meal

8

- Smothered Pork Cutlet
- Mashed Potatoes
- Vegetable Blend
- Wheat Bread
- 1% Milk

Hot Meal

- Chicken Dijon
- Seasoned Brown Rice
- Peas & Carrots
- 1% Milk

Frozen Meal For Friday

9

- Tuscan Chicken
- Broccoli Florets
- Brown Rice
- 1% Milk

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

Hot Meal

- Stuffed Pepper Casserole (*beef & brown rice*)
- Mixed Vegetables
- 1% Milk

Frozen Meal For Tuesday

13

- Herbed Chicken
- Diced Potatoes
- Mixed Vegetables
- Wheat Bread
- 1% Milk

Hot Meal

15

- Mostaccioli with Meat Sauce (*beef & baked pasta*)
- Baked Tomatoes
- Fruit Crisp

Hot Meal

- Balsamic Pork Tenderloin with Gravy
- Mashed Potatoes
- Oven Roasted Brussels Sprouts & Carrots
- Wheat Bread
- 1% Milk

Frozen Meal For Friday

16

- Chicken & Rice Casserole
- Broccoli Florets

Hot Meal

- Chicken Fricassee & Gravy
- Mashed Potatoes
- Peas & Carrots
- Wheat Bread
- 1% Milk

Frozen Meal For Tuesday

20

- Cheese Enchiladas (*vegetarian*)
- Baked Tomatoes
- 1% Milk

Hot Meal

22

- Catfish Filet (*pangasius*)
- Brown Rice Pilaf
- Brussels Sprouts
- 1% Milk

Two Additional Meals

- 1) Frozen Meal for Monday (5/27)
- 2) Shelf Stable Meal for Tuesday (5/28)

Hot Meal

- Beef Picadillo (*beef & potato skillet*)
- Baby Carrots
- Wheat Bread
- 1% Milk

Frozen Meal For Friday

23

- Pork Tips with Vegetables
- Mushroom Rice
- 1% Milk

NO DELIVERY

27

WE WILL BE **CLOSED** ON MONDAY (5/27) IN OBSERVANCE OF MEMORIAL DAY. YOUR MONDAY (5/27) & TUESDAY (5/28) MEALS WERE DELIVERED ON WEDNESDAY (5/22).

Hot Meal

29

- Chopped Steak with Mushrooms
- Baby Carrots
- Brown Rice and Tomatoes
- 1% Milk

Hot Meal

- Baked Chicken with Gravy
- Mashed Potatoes
- Mixed Vegetable
- Fruited Jello
- Wheat Bread
- 1% Milk

Frozen Meal For Friday

30

- Beef Patty & Gravy
- Mashed Potatoes
- Brussels Sprouts
- Wheat Bread
- 1% Milk

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>⚠ 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. 	<p>Comida caliente 1</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cazuela De Enchiladas De Pollo -Frijoles rancheros -Zanahorias bebe 	<p>Comida caliente 2</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tostada de Carne -Mezcla de vegetales -Pan de trigo <p>Comida congelada para el viernes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pasta Primavera Vegetal (<i>Judías verdes, Brócoli, Zanahorias</i>) -1% Leche
<p>Comida caliente 6</p> <ul style="list-style-type: none"> -Albóndigas de ternera con salsa -Zanahorias glaseadas -Puré de patatas -Pan de trigo -1% Leche <p>Comida congelada para el martes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Johnny Marzetti (<i>cazuela de ternera y fideos</i>) -Zanahorias bebe -1% Leche 	<p>Comida caliente 8</p> <ul style="list-style-type: none"> -Chuleta de cerdo asada -Puré de patatas -Mezcla de vegetales -Pan de trigo -1% Leche 	<p>Comida caliente 9</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pollo Dijon -Arroz -Guisantes y Zanahorias -1% Leche <p>Comida congelada para el viernes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pollo toscano -Flores de brócoli -Arroz integral -1% Leche
<p>Comida caliente 13</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cazuela de Pimiento Relleno (<i>ternera</i>) -Mezcla de vegetales -1% Leche <p>Comida congelada para el martes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pollo con hierbas -Patatas picadas -Mezcla de vegetales -Pan de trigo -1% Leche 	<p>Comida caliente 15</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mostaccioli con Salsa de Carne (<i>ternera y pasta al horno</i>) -Postre de frutas 	<p>Comida caliente 16</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lomo De Cerdo Balsámico Con Salsa -Puré de patatas -Vegetales asados al horno -Pan de trigo -1% Leche <p>Comida congelada para el viernes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cazuela De Pollo Y Arroz -Brócoli y Zanahorias
<p>Comida caliente 20</p> <ul style="list-style-type: none"> -Fricasé de pollo y salsa -Puré de patatas -Guisantes y Zanahorias -Pan de trigo -1% Leche <p>Comida congelada para el martes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Enchiladas de queso (<i>vegetarianas</i>) -Tomates al horno -1% Leche 	<p>Comida caliente 22</p> <ul style="list-style-type: none"> -Filete de bagre -Arroz -Coles de Bruselas -1% Leche <p>Dos comidas adicionales</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Comida congelada para el lunes (5/27) 2) Comida estable para el martes (5/28) 	<p>Comida caliente 23</p> <ul style="list-style-type: none"> -Picadillo de ternera (<i>sartén de ternera y patatas</i>) -Zanahorias en rodajas -Pan de trigo -1% Leche <p>Comida congelada para el viernes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Puntas de Cerdo con Verduras -Arroz con champiñones -1% Leche
<p>NO HAY ENTREGA 27</p> <p>ESTAREMOS CERRADOS EL LUNES (5/27) EN OBSERVANCIA DEL DÍA DE LOS CONMEMORATIVOS. SUS COMIDAS DEL LUNES (5/27) Y MARTES (5/28) SE ENTREGARON EL MIÉRCOLES (5/22).</p>	<p>Comida caliente 29</p> <ul style="list-style-type: none"> -Filete picado con champiñones -Zanahorias en rodajas -Arroz integral y tomates -1% Leche 	<p>Comida caliente 30</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pollo al horno con salsa -Puré de patatas -Mezcla de vegetales -Gelatina de frutas -Pan de trigo -1% Leche <p>Comida congelada para el viernes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Empanada de carne y salsa -Puré de patatas -Coles de Bruselas -Pan de trigo -1% Leche

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.