

## Monday

## Wednesday

## Thursday

### NO DELIVERY

2

WE WILL BE **CLOSED ON MONDAY (9/2)** IN OBSERVANCE OF LABOR DAY. YOUR MONDAY (9/2) & TUESDAY (9/3) MEALS WERE DELIVERED ON WEDNESDAY (8/28) & THURSDAY (8/29).

### Hot Meal

4

- BBQ meatballs (beef)
- Broccoli florets
- Wheat bread

### Fresh Meal



- Tuna salad & wheat bread
- Lemon chickpea salad with feta

### Frozen Meal 5 For Friday

- Enchilada casserole (vegetarian)
- Baked tomatoes
- Baked apples

### Hot Meal

### Frozen Meal 9 For Tuesday

- Turkey picadillo
- Brussels sprouts
- Wheat Bread

- Chicken florentine
- Buttered whole wheat pasta
- Spiced peaches

### Hot Meal

11

- Lemon Herbed Fish (catfish)
- Baked beets
- Wheat bread

### Fresh Meal

- Egg salad & wheat bread
- Carrot sticks with ranch
- Celebration treat

### Frozen Meal 12 For Friday

- Vegetable lasagna
- Mixed vegetable
- Wheat bread
- Roasted pineapple



### Hot Meal

### Frozen Meal 16 For Tuesday

- Beef stroganoff
- Whole wheat pasta
- Green beans

- Chicken & rice casserole
- Broccoli florets
- Wheat bread
- Baked apples

### Fresh Meal 18

- Chicken caesar salad
- Celery sticks with peanut butter

### Hot Meal

### Frozen Meal 19 For Friday

- Meatballs & gravy (turkey)
- Glazed carrots
- Mashed potatoes

- Chicken vesuvio
- Yellow squash
- Wheat bread
- Spiced pears

### Hot Meal

### Frozen Meal 23 For Tuesday

- Chicken teriyaki
- Fried brown rice
- Broccoli florets

- Tuscan chicken
- Mashed potatoes
- Italian vegetables
- Wheat bread
- Baked pineapple

### Hot Meal

25

- Beef & noodle casserole
- Carrots
- Wheat bread

### Hot Meal

### Frozen Meal 26 For Friday

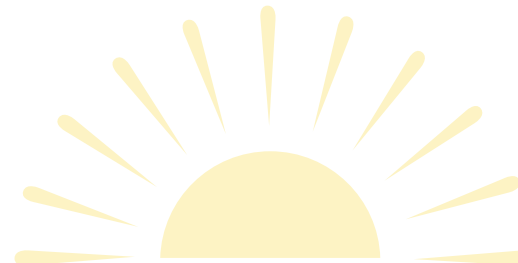
- Baked chicken
- Vegetable pasta primavera

- Beef patty & mushroom sauce
- Sweet potatoes
- Wheat bread
- Spiced pears

### Hot Meal

30

- Chicken & wild rice soup
- Carrots



## No Delivery on Tuesdays & Fridays

### Cancelling Your Meal Delivery



**530-662-7035 ext. 107**



**welcome@mowyolo.org**

Please cancel at least 24 hours in advance, and include your full name and community in your message. Habitual late cancellations may require us to consider other options to meet your nutrition needs.

### Vegetarian Meals

To meet the full spectrum of health preferences and cultural dietary needs, frozen vegetarian options are available upon request at (530) 662-7035 or welcome@mowyolo.org.



### Sodium Levels

Meals typically are 760 mg or less. Any meals exceeding 1,000 mg are labeled with a salt shaker icon. The Chronic Disease Risk Reduction level of sodium is 2,300 mg or less daily.

### Menu Subject to Change

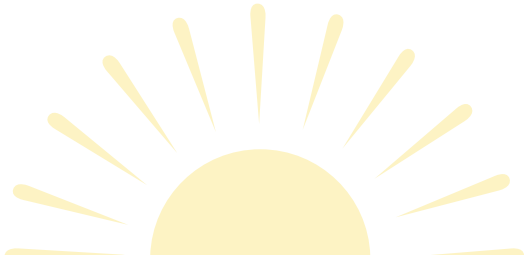
Occasionally, published meals will vary due to food product fulfillment issues beyond our control. Please contact us with any concerns.

## Lunes

## Miércoles

## Jueves

## No hay entrega los martes y viernes

<p><b>29 NO HAY ENTREGA</b> <b>2</b></p> <p><b>ESTAREMOS CERRADOS EL LUNES (4/9) EN OBSERVANCIA DEL DÍA DEL TRABAJO. SUS COMIDAS DEL LUNES (2/9) Y MARTES (3/9) SE ENTREGARON EL MIÉRCOLES (28/8) Y JUEVES (29/8).</b></p>	<p><b>Comida caliente</b> <b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Albondigas de BBQ (<i>carne de res</i>)</li> <li>-Flores de brócoli</li> <li>-Pan de trigo</li> </ul>	<p><b>Comida fresca</b> <b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada de atún y pan de trigo</li> <li>-Ensalada de garbanzos al limón con queso feta</li> </ul> <p><b>Comida congelada para el viernes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Enchilada cazuela (<i>vegetariano</i>)</li> <li>-Tomates al horno</li> <li>-Manzanas al horno</li> </ul>
<p><b>Comida caliente</b> <b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Picadillo de Pavo</li> <li>-Coles de Bruselas</li> <li>-Pan de trigo</li> </ul> <p><b>Comida congelada para el martes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pollo a la florentina</li> <li>-Pasta integral con mantequilla</li> <li>-Melocotones especiados</li> </ul>	<p><b>Comida caliente</b> <b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pescado con hierbas al limón (<i>bagre</i>)</li> <li>-remolacha al horno</li> <li>-Pan de trigo</li> </ul>	<p><b>Comida fresca</b> <b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada de huevo y pan de trigo</li> <li>-Palitos de zanahoria con ranch</li> </ul> <p><b>Comida congelada para el viernes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Lasagna de vegetales</li> <li>-Mezcla de vegetales</li> <li>-Pan de trigo</li> <li>-Piña asada</li> </ul>
<p><b>Comida caliente</b> <b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Stroganoff de ternera</li> <li>-Pasta integral</li> <li>-Judías verdes</li> </ul> <p><b>Comida congelada para el martes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cazuela de pollo y arroz</li> <li>-Flores de brócoli</li> <li>-Pan de trigo</li> <li>-manzanas al horno</li> </ul>	<p><b>Comida fresca</b> <b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada César de pollo</li> <li>-Palitos de apio con mantequilla de mani</li> </ul>	<p><b>Comida caliente</b> <b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Albóndigas y salsa (<i>pavo</i>)</li> <li>-Zanahorias glaseadas</li> <li>-Puré de patatas</li> </ul> <p><b>Comida congelada para el viernes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pollo vesuvio</li> <li>-Calabaza amarilla</li> <li>-Pan de trigo</li> <li>-Peras especiadas</li> </ul>
<p><b>Comida caliente</b> <b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pollo teriyaki</li> <li>-Arroz integral frito</li> <li>-Flores de brócoli</li> </ul> <p><b>Comida congelada para el martes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pollo toscano</li> <li>-Puré de patatas</li> <li>-verduras italianas</li> <li>-Pan de trigo</li> <li>-Piña al horno</li> </ul>	<p><b>Comida caliente</b> <b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cazuela de ternera y pasta</li> <li>-Zanahorias</li> <li>-Pan de trigo</li> </ul>	<p><b>Comida caliente</b> <b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pollo al horno</li> <li>- Pasta primavera de vegetales</li> </ul> <p><b>Comida congelada para el viernes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pastel de ternera y salsa de champiñones.</li> <li>-Patatas dulces</li> <li>-Pan de trigo</li> <li>-Peras especiadas</li> </ul>
<p><b>Comida caliente</b> <b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de pollo y arroz salvaje</li> <li>-Zanahorias</li> </ul>		

**Cancelar la entrega de su comida**

 **530-662-7035 ext. 107**

 **welcome@mowyolo.org**

Cancele con al menos 24 horas de anticipación e incluya su nombre completo y comunidad en su mensaje. Las cancelaciones tardías habituales pueden requerir que consideremos otras opciones para satisfacer sus necesidades nutricionales.

## Comidas Vegetarianas

Para satisfacer todo el espectro de preferencias de salud y necesidades dietéticas culturales, hay opciones vegetarianas congeladas disponibles previa solicitud al (530) 662-7035 o [welcome@mowyolo.org](mailto:welcome@mowyolo.org)



## Niveles de Sodio

Las comidas suelen ser de 760 mg o menos. Cualquier comida que supere los 1000 mg está etiquetada con un icono de salero. El nivel de sodio para la reducción del riesgo de enfermedades crónicas es de 2300 mg o menos al día.

## Menú Sujeto a Cambios

Ocasionalmente, las comidas publicadas variarán debido a problemas de cumplimiento de productos alimenticios que escapan a nuestro control. Por favor contáctenos si tiene alguna inquietud.