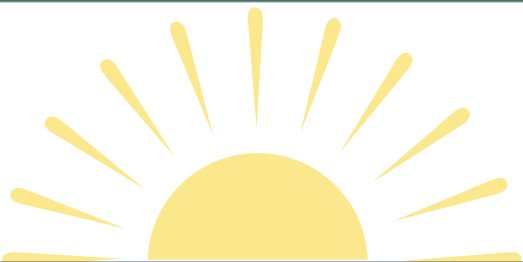


Monday

Wednesday

Thursday



Hot Meal
-Beef & Italian Rice
-Broccoli & cauliflower

Frozen Meal For Tuesday 4
-Chicken paprikash
-Brown rice
-Broccoli florets
-Cinnamon baked apples

Hot Meal 6
-Turkey meatballs & garlic butter
-Mashed potatoes
-Wheat bread

Hot Meal
-Beef patty & gravy
-Glazed carrots
-Brown rice
-Wheat bread

Frozen Meal For Tuesday 1
-Baked penne with turkey
-Cauliflower
-Oven roasted pineapple

Frozen Meal For Friday 7
-Potato & cheddar soup
-Baby carrots
-Wheat bread
-Spiced peaches

Hot Meal
-Vegetable lasagna (vegetarian)
-Mixed vegetables
-Wheat bread

Frozen Meal For Tuesday 11
-Swedish meatballs & mushroom gravy
-Mashed potatoes
-Broccoli florets
-Wheat bread
-Oven roasted pineapple

Hot Meal 13
-Greek chicken
-Diced potatoes
-Mixed vegetables
-Wheat bread

Hot Meal
-Sweet & sour chicken
-Brown rice
-Asian vegetables

Frozen Meal For Friday 14
-Mostaccioli with meatsauce
-Baked tomatoes
-Wheat bread
-Cinnamon baked apples

Hot Meal
-Chicken curry
-Brussels sprouts
-Wheat roll
-Fruit cobbler

Frozen Meal For Tuesday 18
-Salisbury steak with mushroom gravy
-Mashed potatoes
-Baby carrots
-Wheat bread

Hot Meal 20
-Hamburger chowder
-Saltine crackers

Hot Meal
-Pot roast
-Mashed potatoes
-Herbed carrots
-Wheat bread

Frozen Meal For Friday 21
-Cilantro Chicken
-Brown rice pilaf
-Broccoli florets
-Wheat bread
-Spiced pears

Hot Meal
-Chicken Mole
-Brown rice
-Fajita vegetables

Frozen Meal For Tuesday 25
-Teriyaki Chicken
-Brown rice
-Asian vegetables
-Cinnamon baked apples

Hot Meal 27
-Turkey & gravy
-Herbed stuffing
-Green bean casserole
-Mashed sweet potatoes
-Cranberry sauce



NO DELIVERY 28
WE WILL BE CLOSED ON THURSDAY (11/28) IN OBSERVANCE OF THANKSGIVING DAY. YOUR THURSDAY (11/28) & FRIDAY (11/29) MEALS WERE DELIVERED ON WEDNESDAY (11/27).

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



Comida caliente

- Carne de res y arroz italiano
- Brócoli y coliflor

Comida congelada para el martes 4

- Pimentón de pollo
- Arroz integral
- Floretes de brócoli
- Manzanas horneadas con canela

Comida caliente

- Lasaña de verduras (vegetariana)
- Verduras mixtas
- Pan de trigo

Comida congelada para el martes 11

- Albóndigas suecas y salsa de champiñones
- Puré de papas
- Floretes de brócoli
- Pan de trigo
- Piña asada al horno

Comida caliente

- Curry de pollo
- Coles de Bruselas
- Rollo de trigo
- Zapatero de frutas

Comida congelada para el martes 18

- Bistec Salisbury con salsa de champiñones
- Puré de papas
- Zanahorias baby
- Pan de trigo

Comida caliente

- Mole de pollo
- Arroz integral
- Fajitas de verduras

Comida congelada para el martes 25

- Pollo Teriyaki
- Arroz integral
- Verduras asiáticas
- Manzanas horneadas con canela



Comida caliente 6

- Albóndigas de pavo y mantequilla de ajo
- Puré de papas
- Pan de trigo

Comida caliente 13

- Pollo griego
- Patatas cortadas en cubitos
- Verduras mixtas
- Pan de trigo

Comida caliente 20

- Sopa de hamburguesa
- Galletas saladas

Comida caliente 27

- Pavo y salsa
- Relleno de hierbas
- Cazuela de judías verdes
- Puré de batata
- Salsa de arándanos



Comida congelada para el martes 1

- Pasta Penne al horno con pavo
- Coliflor
- Piña asada al horno

Comida caliente 7

- Empanada de carne y salsa
- Zanahorias glaseadas
- Arroz integral
- Pan de trigo

Comida congelada para el viernes 7

- Sopa de papa y queso cheddar
- Zanahorias baby
- Pan de trigo
- Melocotones especiados

Comida caliente 14

- Pollo agridulce
- Arroz integral
- Verduras asiáticas

Comida congelada para el viernes 14

- Mostaccioli con salsa de carne
- Tomates al horno
- Pan de trigo
- Manzanas horneadas con canela

Comida caliente 21

- Estofado de Carne
- Puré de papas
- Zanahorias con hierbas
- Pan de trigo

Comida congelada para el viernes 21

- Pollo al cilantro
- Pilaf de arroz integral
- Floretes de brócoli
- Pan de trigo
- Peras especiadas

SIN ENTREGA 28

ESTAREMOS CERRADO EL JUEVES (28/11) EN OBSERVANCIA DEL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS. SUS COMIDAS DEL JUEVES (28/11) Y VIERNES (29/11) SE ENTREGARON EL MIÉRCOLES (27/11).

No hay entregas los martes y viernes

Cancelación de la entrega de su comida



530-662-7035 extensión 107



bienvenido@mowyolo.org

Cancele con al menos 24 horas de anticipación e incluya su nombre completo y su comunidad en el mensaje. Las cancelaciones tardías habituales pueden obligarnos a considerar 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 a pedido al (530) 662-7035 o welcome@mowyolo.org.



Niveles de sodio

Las comidas suelen contener 760 mg o menos. Las comidas que superan los 1000 mg están etiquetadas con un icono de salero. El nivel de sodio para la reducción del riesgo de enfermedades crónicas es de 2300 mg o menos por día.

Menú Sujeto a Cambios

Ocasionalmente, las comidas publicadas pueden variar debido a problemas con el suministro de productos alimenticios que escapan a nuestro control. Comuníquese con nosotros si tiene alguna inquietud.