


Monday		Wednesday		Thursday	
<b>Frozen Meal 1</b> For Tuesday -Beef chili -Mixed vegetables -Wheat bread -Spiced Pears	<b>Hot Meal 2</b> -Chicken florentine -Sautéed spinach -Buttered wheat pasta	<b>Hot Meal</b> -Stuffed pepper casserole with brown rice -Mixed vegetable	<b>Frozen Meal 3</b> For Friday -Turkey spaghetti with wheat pasta -Cauliflower -Oven roasted pineapple		
<b>Hot Meal</b> -Potato & cheddar soup -Baby carrots -Wheat bread	<b>Frozen Meal 7</b> For Tuesday -Beef & Italian brown rice -Broccoli & cauliflower -Cinnamon baked applesauce	<b>Hot Meal 9</b> -Beef patty & gravy -Brown rice -Glazed carrots	<b>Hot Meal</b> -Turkey meatballs & garlic butter -Mashed potatoes -Wheat bread	<b>Frozen Meal 10</b> For Friday -Chicken paprikash -Brown rice -Broccoli -Spiced peaches	
<b>Hot Meal</b> -Greek chicken -Diced potatoes -Vegetable blend -Wheat bread	<b>Frozen Meal 14</b> For Tuesday -Mostacciolo with meatsauce -Baked tomatoes -Wheat bread -Cinnamon baked applesauce	<b>Hot Meal 16</b> -Lasagna (vegetarian) -Mixed vegetables -Wheat bread	<b>Hot Meal</b> -Sweet & sour chicken -Brown rice -Asian vegetables	<b>Frozen Meal 17</b> For Friday -Swedish meatballs & gravy -Mashed potatoes -Broccoli -Wheat bread -Oven roasted pineapple	
<b>Hot Meal</b> -Hamburger chowder -Wheat crackers	<b>Frozen Meal 21</b> For Tuesday -Cilantro chicken -Brown rice pilaf -Broccoli -Spiced pears	<b>Hot Meal 23</b> -Pot roast -Mashed potatoes -Herbed carrots -Wheat bread	<b>Hot Meal</b> -Curry chicken -Brussels sprouts -Wheat roll -Fruit cobbler	<b>Frozen Meal 25</b> For Friday -Salisbury steak & mushroom gravy -Mashed potatoes -Baby carrots -Wheat bread	
<b>Hot Meal</b> -Baked pork chop & mushroom gravy -Stuffing -Broccoli	 <b>Frozen Meal 28</b> For Tuesday -Teriyaki chicken -Brown rice -Asian vegetable -Cinnamon baked applesauce	<b>Hot Meal 30</b> -Chicken Mole -Rice -Fajita vegetables -Tortilla	<b>Hot Meal 31</b> -Lentil soup (vegetarian) -Cheddar cheese -Diced potatoes -Wheat crackers		

**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**

<p style="text-align: center;"><b>Comida congelada para el martes</b> <b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Chili de res</li> <li>-Verduras mixtas</li> <li>-Pan de trigo</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Comida caliente</b> <b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pollo a la florentina</li> <li>-Espinacas salteadas</li> <li>-Pasta de trigo con mantequilla</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Comida caliente</b> <b>3</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Comida congelada para el viernes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Espaguetis de pavo con pasta de trigo</li> <li>-Coliflor</li> <li>-Piña asada al horno</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Comida caliente</b> <b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de papa y queso cheddar</li> <li>-Zanahorias baby</li> <li>-Pan de trigo</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Comida caliente</b> <b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Empanada de carne y salsa</li> <li>-Arroz integral</li> <li>-Zanahorias glaseadas</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Comida caliente</b> <b>10</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Comida congelada para el viernes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pimentón de pollo</li> <li>-Arroz integral</li> <li>-Brócoli</li> <li>-Melocotones especiados</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Comida caliente</b> <b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pollo griego</li> <li>-Patatas cortadas en cubitos</li> <li>-Mezcla de verduras</li> <li>-Pan de trigo</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Comida caliente</b> <b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Lasaña (vegetariana)</li> <li>-Verduras mixtas</li> <li>-Pan de trigo</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Comida caliente</b> <b>17</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Comida congelada para el viernes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Albóndigas suecas y salsa</li> <li>-Puré de papas</li> <li>-Brócoli</li> <li>-Pan de trigo</li> <li>-Piña asada al horno</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Comida caliente</b> <b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de hamburguesa</li> <li>-Galletas de trigo</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Comida caliente</b> <b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Carne Guisada</li> <li>-Puré de papas</li> <li>-Zanahorias con hierbas</li> <li>-Pan de trigo</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Comida caliente</b> <b>25</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Comida congelada para el viernes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pollo al curry</li> <li>-Coles de Bruselas</li> <li>-Rollo de trigo</li> <li>-Zapatero de frutas</li> <li>-Bistec Salisbury y salsa de champiñones</li> <li>-Puré de papas</li> <li>-Zanahorias baby</li> <li>-Pan de trigo</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Comida caliente</b> <b>28</b></p> <p style="text-align: center;"> <b>Comida congelada para el martes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Chuletas de cerdo al horno y salsa de champiñones</li> <li>-Relleno</li> <li>-Brócoli</li> <li>-Pollo teriyaki</li> <li>-Arroz integral</li> <li>-Verdura asiática</li> <li>-Puré de manzana al horno con canela</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Comida caliente</b> <b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mole de pollo</li> <li>-Arroz</li> <li>-Fajitas de verduras</li> <li>-Tortilla</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Comida caliente</b> <b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de lentejas (vegetariana)</li> <li>-Queso cheddar</li> <li>-Patatas cortadas en cubitos</li> <li>-Galletas de trigo</li> </ul>

## No hay entregas los martes y viernes

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.