

## Monday

## Wednesday

## Thursday

**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](mailto: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.

<p><b>Hot Meal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pot roast</li> <li>-Mashed potatoes</li> <li>-Glazed carrots</li> <li>-Wheat bread</li> </ul>	<p><b>Frozen Meal 2</b> For Tuesday</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Chili (Beef)</li> <li>-Cauliflower</li> <li>-Oven roasted pineapple</li> <li>-Wheat bread</li> </ul>	<p><b>Hot Meal 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Chicken Florentine with spinach</li> <li>-Buttered wheat penne pasta</li> </ul>	<p><b>Hot Meal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Baked penne with turkey</li> <li>-Brussels sprouts</li> <li>-Baked applesauce</li> </ul>	<p><b>Frozen Meal 5</b> For Friday</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Stuffed pepper casserole with brown rice</li> <li>-Mixed vegetables</li> <li>-Spiced pears</li> </ul>
<p><b>Hot Meal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Potato &amp; cheddar soup</li> <li>-Broccoli &amp; cauliflower</li> <li>-Wheat bread</li> </ul>	<p><b>Frozen Meal 9</b> For Tuesday</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Beef &amp; Italian Rice</li> <li>-Broccoli</li> <li>-Spiced pears</li> </ul>	<p><b>Hot Meal 11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Beef patty &amp; gravy</li> <li>-Herbed carrots</li> <li>-Brown rice</li> </ul>	<p><b>Hot Meal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Turkey meatballs &amp; garlic butter</li> <li>-Glazed carrots</li> <li>-Mashed potatoes</li> <li>-Wheat bread</li> </ul>	<p><b>Frozen Meal 12</b> For Friday</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Chicken paprikash</li> <li>-Brussels sprouts</li> <li>-Brown rice</li> <li>-Baked applesauce</li> </ul>
<p><b>Hot Meal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Greek chicken</li> <li>-Diced potatoes</li> <li>-Mixed vegetables</li> <li>-Wheat bread</li> </ul>	<p><b>Frozen Meal 16</b> For Tuesday</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mostaccioli with meatsauce</li> <li>-Brussels sprouts</li> <li>-Wheat bread</li> <li>-Cinnamon baked apples</li> </ul>	<p><b>Hot Meal 18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Vegetable lasagna (vegetarian)</li> <li>-Mixed vegetables</li> <li>-Wheat bread</li> </ul>	<p><b>Hot Meal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sweet &amp; sour chicken</li> <li>-Brown rice</li> <li>-Asian vegetables</li> </ul>	<p><b>Frozen Meal 19</b> For Friday</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Swedish meatballs &amp; mushroom gravy</li> <li>-Mashed potatoes</li> <li>-Broccoli florets</li> <li>-Wheat bread</li> <li>-Oven roasted pineapple</li> </ul>
<p><b>Hot Meal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Baked ham</li> <li>-Sweet potatoes</li> <li>-Green bean casserole</li> <li>-Stuffing</li> <li>-Pumpkin Pie</li> </ul>	<p><b>Frozen Meal 23</b> For Tuesday</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cilantro Chicken</li> <li>-Brown rice pilaf</li> <li>-Broccoli florets</li> <li>-Wheat bread</li> <li>-Spiced pears</li> </ul>	<p><b>NO DELIVERY 25</b> WE WILL BE CLOSED ON WEDNESDAY (12/25) IN OBSERVANCE OF CHRISTMAS DAY. YOUR MEAL WAS DELIVERED ON MONDAY (12/23).</p>	<p><b>Hot Meal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Salisbury steak with mushroom gravy</li> <li>-Mashed potatoes</li> <li>-Baby carrots</li> <li>-Wheat bread</li> </ul>	<p><b>Frozen Meal 26</b> For Friday</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Chicken curry</li> <li>-White rice</li> <li>-Brussels sprouts</li> <li>-Spiced peaches</li> <li>-Wheat roll</li> </ul>
<p><b>Hot Meal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Baked pork chop &amp; mushroom gravy</li> <li>-Broccoli</li> <li>-Stuffing</li> <li>-Baked apples</li> </ul>	<p><b>Frozen Meal 30</b> For Tuesday</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Chicken Teriyaki</li> <li>-Brown rice</li> <li>-Asian vegetables</li> <li>-Spiced pears</li> </ul>			

## Lunes

## Miércoles

## Jueves

## No hay entregas los martes y viernes

**Comida caliente**  
 -Estofado de carne.  
 -Puré de papas  
 -Zanahorias glaseadas  
 -Pan de trigo

**Comida congelada para el martes** **2**  
 -Chile (Carne de Res)  
 -Coliflor  
 -Piña asada al horno  
 -Pan de trigo

**Comida caliente** **4**  
 -Pollo a la florentina con espinacas  
 -Pasta penne de trigo con mantequilla

**Comida caliente**  
 -Pasta Penne al horno con pavo  
 -Coles de Bruselas  
 -Puré de manzana al horno

**Comida congelada para el viernes** **5**  
 -Cazuela de pimientos, rellenos con arroz integral  
 -Verduras mixtas  
 -Peras especiadas

**Comida caliente**  
 -Sopa de papa y queso cheddar  
 -Brócoli y coliflor  
 -Pan de trigo

**Comida congelada para el martes** **9**  
 -Carne de res y arroz italiano  
 -Brócoli  
 -Peras especiadas

**Comida caliente** **11**  
 -Empanada de carne y salsa  
 -Zanahorias con hierbas  
 -Arroz integral

**Comida caliente**  
 -Albóndigas de pavo y mantequilla de ajo  
 -Zanahorias glaseadas  
 -Puré de papas  
 -Pan de trigo

**Comida congelada para el viernes** **12**  
 -Pimentón de pollo  
 -Coles de Bruselas  
 -Arroz integral  
 -Puré de manzana al horno

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

**Comida congelada para el martes** **16**  
 -Mostaccioli con salsa de carne  
 -Coles de Bruselas  
 -Pan de trigo  
 -Manzanas horneadas con canela

**Comida caliente** **18**  
 -Lasaña de verduras (vegetariana)  
 -Verduras mixtas  
 -Pan de trigo

**Comida caliente**  
 -Pollo agridulce  
 -Arroz integral  
 -Verduras asiáticas

**Comida congelada para el viernes** **19**  
 -Albóndigas suecas y salsa de champiñones  
 -Puré de papas  
 -Floretes de brócoli  
 -Pan de trigo  
 -Piña asada al horno

**Comida caliente**  
 -Jamón horneado  
 -Patatas dulces  
 -Cazuela de judías verdes  
 -Relleno  
 -Pastel de calabaza

**Comida congelada para el martes** **23**  
 -Pollo al cilantro  
 -Pilaf de arroz integral  
 -Floretes de brócoli  
 -Pan de trigo  
 -Peras especiadas

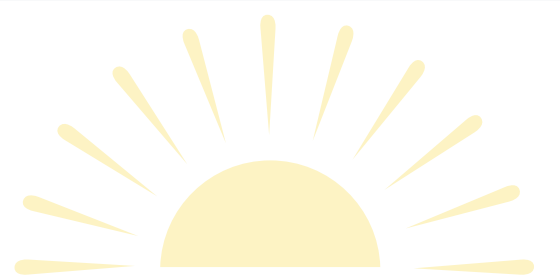
**SIN ENTREGA** **25**  
 ESTAREMOS CERRADOS EL MIÉRCOLES (25/12) EN CONSTANCIA DEL DÍA DE NAVIDAD. SU COMIDA DEL MIÉRCOLES (25/12) FUE ENTREGADA EL LUNES (23/12).

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

**Comida congelada para el viernes** **26**  
 -Curry de pollo  
 -Coles de Bruselas  
 -Melocotones especiados  
 -Rollo de trigo

**Comida caliente**  
 -Chuletas de cerdo al horno y salsa de champiñones  
 -Brócoli  
 -Relleno

**Comida congelada para el martes** **30**  
 -Pollo teriyaki  
 -Arroz integral  
 -Verduras asiáticas  
 -Peras especiadas



**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

**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.