

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.



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>Hot Meal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pot roast -Mashed potatoes -Glazed carrots -Wheat bread 	<p>Frozen Meal 2 For Tuesday</p> <ul style="list-style-type: none"> -Chili (Beef) -Cauliflower -Oven roasted pineapple -Wheat bread 	<p>Hot Meal 4</p> <ul style="list-style-type: none"> -Chicken Florentine with spinach -Buttered wheat penne pasta 	<p>Hot Meal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Baked penne with turkey -Brussels sprouts -Baked applesauce <p>Frozen Meal 5 For Friday</p> <ul style="list-style-type: none"> -Stuffed pepper casserole with brown rice -Mixed vegetables -Spiced pears
<p>Hot Meal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Potato & cheddar soup -Broccoli & cauliflower -Wheat bread 	<p>Frozen Meal 9 For Tuesday</p> <ul style="list-style-type: none"> -Beef & Italian Rice -Broccoli -Spiced pears 	<p>Hot Meal 11</p> <ul style="list-style-type: none"> -Beef patty & gravy -Herbed carrots -Brown rice -Celebration Treat 	<p>Hot Meal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Turkey meatballs & garlic butter -Glazed carrots -Mashed potatoes -Wheat bread <p>Frozen Meal 12 For Friday</p> <ul style="list-style-type: none"> -Chicken paprikash -Brussels sprouts -Brown rice -Baked applesauce
<p>Hot Meal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Greek chicken -Diced potatoes -Mixed vegetables -Wheat bread 	<p>Frozen Meal 16 For Tuesday</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mostaccioli with meatsauce -Brussels sprouts -Wheat bread -Cinnamon baked apples 	<p>Hot Meal 18</p> <ul style="list-style-type: none"> -Vegetable lasagna (vegetarian) -Mixed vegetables -Wheat bread 	<p>Hot Meal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sweet & sour chicken -Brown rice -Asian vegetables <p>Frozen Meal 19 For Friday</p> <ul style="list-style-type: none"> -Swedish meatballs & mushroom gravy -Mashed potatoes -Broccoli florets -Wheat bread -Oven roasted pineapple
<p>Hot Meal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Baked ham -Sweet potatoes -Green bean casserole -Stuffing -Pumpkin Pie 	<p>Frozen Meal 23 For Tuesday</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cilantro Chicken -Brown rice pilaf -Broccoli florets -Wheat bread -Spiced pears 	<p>NO DELIVERY 25 WE WILL BE CLOSED ON WEDNESDAY (12/25) IN OBSERVANCE OF CHRISTMAS DAY. YOUR WEDNESDAY (12/25) MEAL WAS DELIVERED ON MONDAY (12/23).</p>	<p>NO DELIVERY 26 YOUR THURSDAY (12/26) MEAL WAS DELIVERED ON WEDNESDAY (12/18). YOUR FRIDAY (12/27) MEAL WAS DELIVERED ON MONDAY (12/23).</p>
<p>Hot Meal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Baked pork chop & mushroom gravy -Broccoli -Stuffing -Baked apples 	<p>Frozen Meal 30 For Tuesday</p> <ul style="list-style-type: none"> -Chicken Teriyaki -Brown rice -Asian vegetables -Spiced pears 		

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
 -Flores de brócoli
 -Pan de trigo
 -Piña asada al horno

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

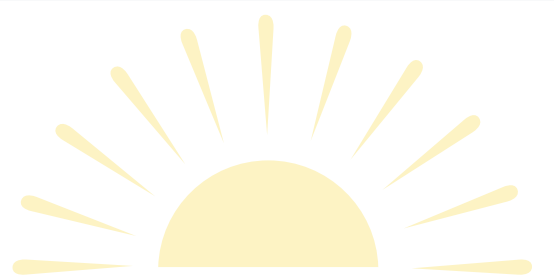
Comida congelada para el martes **23**
 -Pollo al cilantro
 -Pilaf de arroz integral
 -Flores de brócoli
 -Pan de trigo
 -Peras especiadas

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).

SIN ENTREGA **26**
 SU COMIDA DEL JUEVES (26/12) SE ENTREGÓ EL MIÉRCOLES (18/12). SU COMIDA DEL VIERNES (27/12) FUE ENTREGADA EL LUNES (23/12).

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.