


| Monday   |   | Wednesday  | Thursday  |  |
|--|---|--|---|--|
| <b>Hot Meal</b><br>-BBQ Chicken<br>-Mashed potatoes<br>-Cauliflower<br>-Wheat bread  | <b>Frozen Meal 3</b><br>For Tuesday<br>-Broccoli cheese soup<br>-Herbed carrots<br>-Wheat bread<br>-Spiced peaches          | <b>Hot Meal 5</b><br>-Beef & Italian Rice<br>-Broccoli & cauliflower   | <b>Hot Meal</b><br>-Beef patty & gravy<br>-Brown rice<br>-Glazed carrots        | <b>Frozen Meal 6</b><br>For Friday<br>-Chicken Paprikash<br>-Brown rice<br>-Broccoli<br>-Baked apples                                    |
| <b>Hot Meal</b><br>-Beef mostaccioli<br>-Broccoli<br>-Baked applesauce<br>-Wheat bread   | <b>Frozen Meal 10</b><br>For Tuesday<br>-Orange chicken<br>-Fried rice<br>-Vegetable blend<br>-Spiced Pears<br>-Wheat bread | <b>Hot Meal 12</b><br>-Beef meatballs & Swedish gravy<br>-Mashed potato<br>-Broccoli<br>-Wheat bread<br>- <i>Celebration Treat</i> | <b>Hot Meal</b><br>-Chicken mole<br>-Pinto beans<br>-Corn<br>-Corn tortilla     | <b>Frozen Meal 13</b><br>For Friday<br>-Greek chicken<br>-Diced potatoes<br>-Brussels sprouts<br>-Oven roasted pineapple<br>-Wheat bread |
| <b>NO DELIVERY</b><br>WE WILL BE CLOSED ON <b>WEDNESDAY (2/17)</b> IN OBSERVANCE OF PRESIDENT'S DAY. YOUR <b>MONDAY (2/17)</b> AND <b>TUESDAY (2/18)</b> MEAL WAS DELIVERED ON <b>WEDNESDAY (2/12)</b> . |   | <b>Hot Meal 19</b><br>-Pot roast<br>-Herbed carrots<br>-Mashed potato<br>-Wheat bread  | <b>Hot Meal</b><br>-Hamburger soup<br>-Broccoli<br>-Spiced peaches<br>-Crackers | <b>Frozen Meal 20</b><br>For Friday<br>-Chicken curry<br>-Brown rice pilaf<br>-Brussels sprouts<br>-Baked applesauce                     |
| <b>Hot Meal</b><br>-Chicken & Gravy<br>-Stuffing<br>-Broccoli & cauliflower  | <b>Frozen Meal 24</b><br>For Tuesday<br>-Beef Stuffed Pepper Casserole<br>-Mixed vegetable<br>-Oven roasted pineapple       | <b>Hot Meal 26</b><br>-Turkey breast & gravy<br>-Sweet potatoes<br>-Cabbage & carrots<br>-Wheat bread                              | <b>Hot Meal</b><br>-Chicken Teriyaki<br>-Brown rice<br>-Asian vegetable blend   | <b>Frozen Meal 27</b><br>For Friday<br>- <i>Vegetable lasagna (vegetarian)</i><br>-Brussels sprouts<br>-Baked apples<br>-Wheat bread     |
|  |   |   |   |  |

**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** **Comida congelada para el viernes** **3**

- Pollo a la barbacoa
- Puré de papas
- Coliflor
- Pan de trigo
- Sopa de brócoli y queso
- Zanahorias con hierbas
- Pan de trigo
- Melocotones especiados

**Comida caliente** **5**

- Carne de res y arroz italiano
- Brócoli y coliflor

**Comida caliente** **Comida congelada para el martes** **6**

- Empanada de carne y salsa
- Arroz integral
- Zanahorias glaseadas
- Pimentón de pollo
- Arroz integral
- Brócoli
- Manzanas al horno

**Comida caliente** **Comida congelada para el martes** **10**

- Mosaccioli de ternera
- Brócoli
- Puré de manzana al horno
- Pan de trigo
- Pollo a la naranja
- Arroz frito
- Mezcla de verduras
- Peras especiadas
- Pan de trigo

**Comida caliente** **12**

- Albóndigas de ternera y salsa sueca
- Puré de patatas
- Brócoli
- Pan de trigo
- Regalo de celebración

**Comida caliente** **Comida congelada para el viernes** **13**

- Lasaña de verduras
- Verduras mixtas
- Pan de trigo
- Pollo griego
- Patatas cortadas en cubitos
- Coles de Bruselas
- Piña asada al horno
- Pan de trigo

**SIN ENTREGA** **Comida congelada para el martes** **17**

ESTAREMOS CERRADOS EL MIÉRCOLES (17/2) EN COMMEMORACIÓN CON EL DÍA DEL PRESIDENTE. SU COMIDA DEL LUNES (17/2) Y DEL MARTES (18/2) SE ENTREGÓ EL MIÉRCOLES (12/2).

- Pollo al cilantro
- Arroz blanco
- Brócoli
- Peras especiadas
- Pan de trigo

**Comida caliente** **19**

- Curry de pollo
- Pilaf de arroz integral
- Coles de Bruselas

**Comida caliente** **Comida congelada para el viernes** **20**

- Sopa de hamburguesa
- Brócoli
- Melocotones especiados
- Galletas
- Curry de Pollo
- Zanahorias con hierbas
- Puré de patatas
- Compota de manzana al horno
- Pan de trigo

**Comida caliente** **Comida congelada para el martes** **24**

- Carne de res y arroz italiano
- Brócoli y coliflor
- Pechuga de pavo y salsa
- Patatas dulces
- Repollo y zanahorias
- Piña asada al horno

**Comida caliente** **26**

- Cazuela de pimientos rellenos de carne
- Verduras mixtas

**Comida caliente** **Comida congelada para el viernes** **27**

- Pollo teriyaki
- Arroz integral
- Mezcla de verduras asiáticas
- Mole de pollo
- Frijoles pintos
- Tortilla de maíz
- Fajita de verduras
- Manzanas horneadas con canela

**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.

