

## 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><b>NO DELIVERY 1</b> WE WILL BE CLOSED ON <b>WEDNESDAY (1/1)</b> IN OBSERVANCE OF NEW YEARS DAY. YOUR <b>WEDNESDAY (1/1)</b> MEAL WAS DELIVERED ON <b>MONDAY (12/30)</b>.</p>	<p><b>Hot Meal</b> -Chicken Mole -Pinto beans -Corn -Tortilla</p> <p><b>Frozen Meal For Friday 2</b> -Turkey Baked penne -Cauliflower -Oven roasted pineapple -Wheat bread </p>
<p><b>Hot Meal</b> -Beef and Italian rice -Broccoli &amp; cauliflower</p> <p><b>Frozen Meal For Tuesday 6</b> -Chicken Paprikash -Brown rice -Broccoli -Baked applesauce</p>	<p><b>Hot Meal 8</b> -BBQ chicken -Mashed Potato -Cauliflower -Wheat bread -Celebration Treat</p>	<p><b>Hot Meal</b> -Beef patty &amp; gravy -Brown rice -Glazed carrots</p> <p><b>Frozen Meal For Tuesday 9</b> -Broccoli &amp; cheddar soup -Baby carrots -Spiced peaches -Wheat bread</p>
<p><b>Hot Meal</b> -Vegetable lasagna -Brussels sprouts -Wheat bread</p> <p><b>Frozen Meal For Tuesday 13</b> -Swedish meatballs -Mashed potato -Broccoli -Oven roasted pineapple -Wheat bread</p>	<p><b>Hot Meal 15</b> -Greek chicken -Diced potatoes -Mixed vegetable -Wheat bread</p>	<p><b>Hot Meal</b> -Orange chicken -Fried rice -Vegetable blend -Wheat bread</p> <p><b>Frozen Meal For Tuesday 16</b> -Beef mostaccioli -Broccoli -Baked applesauce -Wheat bread</p>
<p><b>NO DELIVERY</b> WE WILL BE CLOSED ON <b>MONDAY (1/20)</b> IN OBSERVANCE OF MARTIN LUTHER KING JR DAY. YOUR <b>MONDAY (1/20)</b> &amp; <b>TUESDAY (1/21)</b> MEAL WAS DELIVERED ON <b>WEDNESDAY (1/15)</b>.</p> <p><b>Frozen Meal For Tuesday 20</b> -Beef Salisbury steak &amp; mushroom gravy -Mashed potato -Baby carrots -Bread</p>	<p><b>Hot Meal 22</b> -Hamburger chowder -Green beans -Hot applesauce -Crackers</p>	<p><b>Hot Meal</b> -Pot roast -Mashed potato -Herbed carrots -Wheat bread</p> <p><b>Frozen Meal For Tuesday 23</b> -Cilantro chicken -White rice -Broccoli -Spiced pears -Bread</p>
<p><b>Hot Meal</b> -Smothered Pork Chop -Polenta -Carrots -Wheat bread</p> <p><b>Frozen Meal For Tuesday 27</b> -Teriyaki chicken -Brown rice -Vegetable blend -Baked applesauce</p>	<p><b>Hot Meal 29</b> -Roast turkey &amp; gravy -Sweet potato -Stewed cabbage -Wheat bread</p>	<p><b>Hot Meal</b> -Rosemary Chicken -Mashed potato -Broccoli &amp; cauliflower -Wheat bread</p> <p><b>Frozen Meal For Tuesday 30</b> -Beef stuffed pepper casserole -Mixed vegetable -Spiced peaches</p>

**Lunes**
**Miércoles**
**Jueves**

		<b>SIN ENTREGA 1</b> ESTAREMOS CERRADOS EL MIÉRCOLES (1/1) EN CONMEMORACIÓN CON EL DÍA DE AÑO NUEVO. SU COMIDA DEL MIÉRCOLES (1/1) FUE ENTREGADA EL LUNES (30/12).	<b>Comida caliente</b> -Mole de pollo -Frijoles pintos -Maiz -Tortilla	<b>Comida congelada para el viernes 2</b> -Pasta Penne al horno con pavo -Coliflor -Piña asada al horno -Pan de trigo
<b>Comida caliente</b> -Carne de res y arroz italiano -Brócoli y coliflor	<b>Comida congelada para el martes 6</b> -Pimentón de pollo -Arroz integral -Brócoli -Puré de manzana al horno	<b>Comida caliente 8</b> -Pollo a la barbacoa -Puré de papas -Coliflor -Pan de trigo -Regalo de celebración	<b>Comida caliente</b> -Empanada de carne y salsa -Arroz integral -Zanahorias glaseadas	<b>Comida congelada para el martes 9</b> -Sopa de brócoli y queso cheddar -Zanahorias baby -Melocotones especiados -Pan de trigo
<b>Comida caliente</b> -Lasaña de verduras -Coles de Bruselas -Pan de trigo	<b>Comida congelada para el martes 13</b> -Albóndigas suecas -Puré de papas -Brócoli -Piña asada al horno -Pan de trigo	<b>Comida caliente 15</b> -Pollo griego -Patatas cortadas en cubitos -Verduras mixtas -Pan de trigo	<b>Comida caliente</b> -Pollo a la naranja -Arroz frito -Mezcla de verduras -Pan de trigo	<b>Comida congelada para el martes 16</b> -Mosaccioli de ternera -Brócoli -Puré de manzana al horno -Pan de trigo
<b>SIN ENTREGA</b> ESTAREMOS CERRADOS EL LUNES (20/1) EN CONMEMORACIÓN CON EL DÍA DE MARTIN LUTHER KING JR. SU COMIDA DEL LUNES (20/1) Y MARTES (21/1) SE ENTREGÓ EL MIÉRCOLES (15/1).	<b>Comida congelada para el martes 20</b> -Bistec Salisbury de res y salsa de champiñones -Puré de papas -Zanahorias baby -Pan	<b>Comida caliente 22</b> -Sopa de hamburguesa -Judías verdes -Puré de manzana caliente -Galletas	<b>Comida caliente</b> -Carne a la Olla -Puré de papas -Zanahorias con hierbas -Pan de trigo	<b>Comida congelada para el martes 23</b> -Pollo al cilantro -Arroz blanco -Brócoli -Peras especiadas -Pan
<b>Comida caliente</b> -Chuletas de cerdo a la plancha -Polenta -Zanahorias -Pan de trigo	<b>Comida congelada para el martes 27</b> -Pollo teriyaki -Arroz integral -Mezcla de verduras -Puré de manzana al horno	<b>Comida caliente 29</b> -Pavo asado y salsa -Batata -Repollo guisado -Pan de trigo	<b>Comida caliente</b> -Pollo al romero -Puré de papas -Brócoli y coliflor -Pan de trigo	<b>Comida congelada para el martes 30</b> -Cazuela de pimientos rellenos de carne -Verduras mixtas -Melocotones especiados

**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.