


Monday		Wednesday	Thursday	
Hot Meal -Beef and Italian rice -Broccoli & cauliflower	Frozen Meal 3 For Tuesday -BBQ Chicken -Mashed potato -Cauliflower -Baked applesauce -Wheat bread	Hot Meal 5 -Chicken Paprikash -Brown rice -Broccoli	Hot Meal -Broccoli & cheese soup -Carrots -Wheat bread	Frozen Meal 6 For Friday -Beef patty & gravy -Brown rice -Broccoli -Pears spiced
Hot Meal -Orange chicken -Fried rice -Asian vegetable -Wheat bread	Frozen Meal 10 For Tuesday -Greek chicken -Diced potatoes -Cauliflower -Spiced peaches -Wheat bread	Hot Meal 12 -Beef mostaccioli -Broccoli -Baked applesauce -Wheat bread - <i>Celebration Treat</i>	Hot Meal -Swedish meatballs -Mashed potato -Broccoli -Wheat bread	Frozen Meal 13 For Friday -Chicken Mole -Brown rice -Beans & corn -Corn tortilla
Hot Meal -Chicken curry -Brown rice pilaf -Brussels sprouts	Frozen Meal 17 For Tuesday -Salisbury steak (beef) & mushroom gravy -Mashed potato -Brussels sprouts -Spiced pears -Wheat bread	Hot Meal 19 -Cilantro chicken -White rice -Glazed carrots -Wheat bread	Hot Meal -Pot roast -Sweet potato -Herbed carrots -Wheat bread	Frozen Meal 20 For Friday -Hamburger chowder -Broccoli -Baked applesauce -Crackers
Hot Meal -Beef and Cabbage Casserole -Mashed potato -Green beans -Wheat bread	Frozen Meal 24 For Tuesday -Shepard's Pie -Sweet potatoes -Stewed Cabbage -Baked applesauce -Wheat bread	Hot Meal 26 -Lasagna (vegetarian) -Brussels sprouts -Spiced pears -Wheat bread	Hot Meal -Teriyaki Chicken -Asian vegetable blend -Brown rice -Wheat bread	Frozen Meal 27 For Friday -Chicken florentine -Penne pasta -Cauliflower -Oven roasted pineapple -Wheat bread
Hot Meal 31 -Beef stuffed pepper casserole (brown rice) -Mixed vegetable				

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 martes** **3**

- Carne de res y arroz italiano
- Brócoli y coliflor
- Pollo a la barbacoa
- Puré de patatas
- Coliflor
- Puré de manzana al horno
- Pan de trigo

Comida caliente **5**

- Pimentón de pollo
- Arroz integral
- Brócoli

Comida caliente **Comida congelada para el viernes** **6**

- Sopa de brócoli y queso
- Zanahorias
- Pan de trigo
- Empanada de carne y salsa
- Arroz integral
- Brócoli
- Peras especiadas

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

- Pollo a la naranja
- Arroz frito
- Verdura asiática
- Pan de trigo
- Pollo griego
- Patatas cortadas en cubitos
- Coliflor
- Melocotones especiados
- Pan de trigo

Comida caliente **12**

- Mostaccioli de ternera
- Brócoli
- Puré de manzana al horno
- Pan de trigo
- Regalo de celebración

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

- Albóndigas suecas
- Puré de patatas
- Brócoli
- Pan de trigo
- Lasaña (vegetariana)
- Coles de Bruselas
- Peras especiadas
- Pan de trigo

Comida caliente **Comida congelada para el martes** **17**

- Curry de pollo
- Pilaf de arroz integral
- Coles de Bruselas
- Bistec Salisbury (de ternera) y salsa de champiñones
- Puré de patatas
- Coles de Bruselas
- Peras especiadas
- Pan de trigo

Comida caliente **19**

- Pollo al cilantro
- Arroz blanco
- Zanahorias glaseadas
- Peras especiadas
- Pan de trigo

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

- Estofado de Carne
- Batata
- Zanahorias con hierbas
- Pan de trigo
- Sopa de hamburguesas
- Brócoli
- Puré de manzana al horno
- Galletas

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

- Cazuela de carne y repollo
- Puré de patatas
- Judías verdes
- Pan de trigo
- Pastel de pastor
- Patatas dulces
- Repollo guisado
- Puré de manzana al horno
- Pan de trigo

Comida caliente **26**

- Lasaña (vegetariana)
- Coles de Bruselas
- Peras especiadas
- Pan de trigo

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

- Pollo teriyaki
- Mezcla de verduras asiáticas
- Arroz integral
- Pan de trigo
- Pollo a la florentina
- Pasta penne
- Coliflor
- Piña asada al horno
- Pan de trigo

Comida caliente **31**

- Cazuela de pimientos rellenos de carne (arroz integral)
- Verduras mixtas



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



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.