

## Monday

## Wednesday

## Thursday

**No Delivery on Tuesdays & Fridays**

<p><b>Frozen Meal For Tuesday 4/1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Beef spaghetti pie</li> <li>-Brussels sprouts</li> <li>-Spiced fruit</li> <li>-Wheat bread</li> </ul>	<p><b>Hot Meal 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BBQ Chicken</li> <li>• Baby carrots</li> <li>• Brown rice</li> </ul>	<p><b>Hot Meal 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetarian Pasta Primavera</li> <li>• Fruit</li> <li>• Wheat bread</li> </ul> <p><b>Frozen Meal For Friday 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicken Enchilada Casserole</li> <li>• Broccoli</li> <li>• Roasted pineapple</li> </ul>
<p><b>Hot Meal 7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuscan Chicken</li> <li>• Brown rice</li> <li>• Broccoli</li> </ul> <p><b>Frozen Meal For Tuesday 7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Smothered pork cutlet</li> <li>• Mashed potatoes</li> <li>• Capri vegetables</li> <li>• Baked applesauce</li> <li>• Wheat bread</li> </ul>	<p><b>Hot Meal 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicken Dijon</li> <li>• Seasoned rice</li> <li>• Peas &amp; carrots</li> <li>• Wheat bread</li> <li>• <i>Celebration treat</i></li> </ul>	<p><b>Hot Meal 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pot roast &amp; gravy</li> <li>• Baked sweet potato</li> <li>• Carrots</li> <li>• Wheat bread</li> </ul> <p><b>Frozen Meal For Friday 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beef &amp; noodle casserole</li> <li>• Cauliflower</li> <li>• Baked peaches</li> <li>• Wheat bread</li> </ul>
<p><b>Hot Meal 14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicken &amp; Rice Casserole</li> <li>• Broccoli &amp; Carrots</li> <li>• Wheat bread</li> </ul> <p><b>Frozen Meal For Tuesday 14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beef mostaccioli</li> <li>• Broccoli</li> <li>• Spiced pears</li> <li>• Wheat bread</li> </ul>	<p><b>Hot Meal 16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beef stuffed casserole w/ brown rice</li> <li>• Mixed vegetables</li> </ul>	<p><b>Hot Meal 17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herbed chicken</li> <li>• Diced potatoes</li> <li>• Baby carrots</li> <li>• Wheat bread</li> </ul> <p><b>Frozen Meal For Friday 17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balsamic Pork Tenderloin &amp; gravy</li> <li>• Mashed potato</li> <li>• Mixed vegetables</li> <li>• Baked applesauce</li> <li>• Wheat bread</li> </ul>
<p><b>Hot Meal 21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicken &amp; gravy</li> <li>• Brown rice</li> <li>• Peas &amp; carrots</li> </ul> <p><b>Frozen Meal For Tuesday 21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bean &amp; Corn cheese Enchilada (vegetarian)</li> <li>• Baked tomatoes</li> <li>• Baked applesauce</li> </ul>	<p><b>Hot Meal 23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pork tips with vegetables</li> <li>• Mushroom brown rice</li> </ul>	<p><b>Hot Meal 24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beef Patty &amp; Gravy</li> <li>• Mashed potatoes</li> <li>• Baby Carrots</li> <li>• Wheat bread</li> </ul> <p><b>Frozen Meal For Friday 24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beef Picadillo</li> <li>• Broccoli</li> <li>• Oven roasted pineapple</li> </ul>
<p><b>Hot Meal 28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicken &amp; Noodles</li> <li>• Green beans</li> <li>• Wheat bread</li> </ul> <p><b>Frozen Meal For Tuesday 28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spinach &amp; Cheese Enchilada (vegetarian)</li> <li>• Brussels sprouts</li> <li>• Spiced peaches</li> </ul>	<p><b>Hot Meal 30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pineapple chicken</li> <li>• Fried rice (brown)</li> <li>• Asian vegetable blend</li> </ul>	

### 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 congelada para el martes 4/1**

- Pastel de espaguetis con carne
- Coles de Bruselas
- Fruta especiada
- Pan de trigo

**Comida caliente**

- Pollo a la barbacoa
- Zanahorias baby
- Arroz integral

**Comida caliente**

- Pasta Primavera de Verduras (*vegetariana*)
- Queso rallado
- Pan de trigo

**Comida congelada para el viernes**

- Cazuela de enchiladas de pollo
- Brócoli
- Piña asada

**Comida caliente**

- Pollo a la toscana
- Arroz integral
- Brócoli

**Comida congelada para el martes**

- Chuleta de cerdo a la plancha
- Puré de patatas
- Verdura capri
- Puré de manzana al horno
- Pan de trigo

**Comida caliente**

- Pollo Dijon
- Arroz sazonado
- Guisantes y zanahorias
- Pan de trigo
- Regalo de celebración

**Comida caliente**

- Carne asada y salsa
- Patata dulce al horno
- Monedas de zanahoria
- Pan de trigo

**Comida congelada para el viernes**

- Cazuela de carne y fideos
- Coliflor
- Melocotones al horno
- Pan de trigo

**Comida caliente**

- Cazuela de pollo y arroz
- Brócoli y zanahorias
- Pan de trigo

**Comida congelada para el martes**

- Mostaccioli de ternera
- Brócoli
- Peras especiadas
- Pan de trigo

**Comida caliente**

- Cazuela rellena de carne (*arroz integral*)
- Verduras mixtas

**Comida caliente**

- Pollo con hierbas
- Patata cortada en cubitos
- Zanahorias baby
- Pan de trigo

**Comida congelada para el viernes**

- Lomo de cerdo balsámico y salsa
- Puré de patatas
- Verduras mixtas
- Puré de manzana al horno
- Pan de trigo

**Comida caliente**

- Fricasé de pollo y salsa
- Arroz integral
- Guisantes y zanahorias

**Comida congelada para el martes**

- Enchilada de frijoles y maíz con queso (*vegetariana*)
- Tomates al horno
- Puré de manzana al horno

**Comida caliente**

- Puntas de cerdo con verduras
- Arroz integral con champiñones

**Comida caliente**

- Empanada de carne de res
- Puré de papas
- Zanahorias bebé
- Pan de trigo

**Comida congelada para el viernes**

- Beef Picadillo
- Floretes de brócoli
- Piña asada al horno

**Comida caliente**

- Pollo y fideos
- Judías verdes
- Pan de trigo

**Comida congelada para el martes**

- Enchilada de espinacas y queso (*vegetariana*)
- Coles de Bruselas
- Melocotones especiados

**Comida caliente**

- Pollo con piña
- Arroz frito (*integral*)
- Mezcla de verduras asiáticas


**No hay entregas los martes y viernes**
**Cancelación de la entrega de su comida**

- ☎ **530-662-7035 extensión 107**
- ✉ **bienvenido@mowyolo.org**

Cancele con al menos 24 horas de anticipación e incluya su nombre completo y su comunidad en el mensaje. Las cancelaciones tardías habituales pueden obligarnos a considerar 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 a pedido al (530) 662-7035 o [welcome@mowyolo.org](mailto:welcome@mowyolo.org).


**Niveles de sodio**

Las comidas suelen contener 760 mg o menos. Las comidas que superan los 1000 mg están etiquetadas con un icono de salero. El nivel de sodio para la reducción del riesgo de enfermedades crónicas es de 2300 mg o menos por día.

**Menú Sujeto a Cambios**

Ocasionalmente, las comidas publicadas pueden variar debido a problemas con el suministro de productos alimenticios que escapan a nuestro control. Comuníquese con nosotros si tiene alguna inquietud.