


Monday

Wednesday

Thursday

<p><b>Memorial Day Meal</b> Sponsored by:</p> 		<p><b>Hot Meal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beef Tostada Casserole</li> <li>• Broccoli &amp; Cauliflower</li> <li>• Wheat Bread</li> </ul>	<p><b>Frozen Meal For Friday</b> 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetarian Pasta Primavera w/ Garnished Cheese</li> <li>• Broccoli &amp; Carrots</li> <li>• Spiced Pears</li> <li>• Wheat Bread</li> </ul>	
<p><b>Hot Meal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicken Enchilada Casserole</li> <li>• Baby Carrots</li> <li>• Ranch Beans</li> </ul>	<p><b>Frozen Meal For Tuesday</b> 5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuscan Chicken</li> <li>• Brown Rice</li> <li>• Broccoli</li> <li>• Baked Apples</li> </ul>	<p><b>Hot Meal</b> 7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Smothered Pork Cutlet</li> <li>• Mashed Potatoes</li> <li>• Capri Vegetables</li> <li>• Applesauce</li> <li>• Wheat Bread</li> </ul>	<p><b>Hot Meal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dijon Chicken</li> <li>• Seasoned Rice</li> <li>• Peas &amp; Carrots</li> <li>• Wheat Bread</li> </ul>	<p><b>Frozen Meal For Friday</b> 8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pot Roast &amp; Gravy</li> <li>• Baked Sweet Potato</li> <li>• Oven Roasted Pineapple</li> <li>• Wheat Bread</li> </ul>
<p><b>Hot Meal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beef &amp; Noodle Casserole</li> <li>• Baby Carrots</li> <li>• Wheat Bread</li> </ul>	<p><b>Frozen Meal For Tuesday</b> 12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicken &amp; Rice Casserole</li> <li>• Brussels Sprouts</li> <li>• Applesauce</li> <li>• Wheat Bread</li> </ul>	<p><b>Hot Meal</b> 14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beef Mostaccioli</li> <li>• Carrot Coins</li> <li>• Wheat Bread</li> <li>• <i>Celebration Treat</i></li> </ul>	<p><b>Hot Meal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beef Stuffed Casserole (<i>brown rice</i>)</li> <li>• Mixed Vegetables</li> </ul>	<p><b>Frozen Meal For Friday</b> 15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herbed Chicken</li> <li>• Diced Potatoes</li> <li>• Baby Carrots</li> <li>• Spiced Pears</li> <li>• Wheat Bread</li> </ul>
<p><b>Hot Meal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balsamic Pork Tenderloin &amp; Gravy</li> <li>• Mashed Potatoes</li> <li>• Mixed Vegetables</li> </ul>	<p><b>Frozen Meal For Tuesday</b> 19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicken &amp; Gravy</li> <li>• Brown Rice Pilaf</li> <li>• Broccoli</li> <li>• Spiced Pears</li> </ul>	<p><b>Hot Meal</b> 21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bean, Corn &amp; Cheese Enchiladas (<i>vegetarian</i>)</li> <li>• Baked Tomatoes</li> <li>• Applesauce</li> </ul> <p>+ <b>Frozen &amp; Shelf-Stable Meal for 5/26 Closure</b></p>	<p><b>Hot Meal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pork Tips &amp; Vegetables</li> <li>• Mushroom Brown Rice</li> </ul>	<p><b>Frozen Meal For Friday</b> 22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beef Patty &amp; Gravy</li> <li>• Mashed Potatoes</li> <li>• Brussels Sprouts</li> <li>• Spiced Peaches</li> <li>• Wheat Bread</li> </ul>
<p><b>NO DELIVERY 5/26/25</b> We will be <b>CLOSED</b> in Observance of Memorial Day. Your Monday holiday meal and Tuesday (5/27) shelf-stable meal were delivered on <b>Wednesday, May 21st.</b></p>		<p><b>Hot Meal</b> 28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicken &amp; Noodles</li> <li>• Broccoli &amp; Cauliflower</li> <li>• Wheat Bread</li> <li>• Roasted Pineapple</li> </ul>	<p><b>Hot Meal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pineapple Chicken</li> <li>• Fried Brown Rice</li> <li>• Asian Vegetable Blend</li> </ul>	<p><b>Frozen Meal For Friday</b> 29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veggie Chili over Mashed Potatoes (<i>vegetarian</i>)</li> <li>• Mixed Vegetables</li> <li>• Baked Apples</li> <li>• Wheat Bread</li> </ul>

**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 del Día de los Caídos patrocinada por:



No hay entregas los martes y viernes

Cancelación de 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 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.

<p><b>Comida caliente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cazuela de enchiladas de pollo</li> <li>Zanahorias baby</li> <li>Frijoles rancheros</li> </ul>	<p><b>Comida congelada para el martes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pollo toscano</li> <li>Arroz integral</li> <li>Brócoli</li> <li>Manzanas al horno</li> </ul>	<p><b>Comida caliente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beef Tostada</li> <li>Casserole</li> <li>Brócoli y coliflor</li> <li>Pan de trigo</li> </ul> <p><b>Comida congelada para el viernes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta primavera vegetal (vegetariana)</li> <li>Queso rallado</li> <li>Brócoli y zanahorias</li> <li>Peras especiadas</li> <li>Pan de trigo</li> </ul>
<p><b>Comida caliente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cazuela de carne y fideos</li> <li>Zanahorias baby</li> <li>Pan de trigo</li> </ul>	<p><b>Comida caliente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chuleta de cerdo a la plancha</li> <li>Puré de patatas</li> <li>Verdura capri</li> <li>Coba</li> <li>Pan de trigo</li> </ul>	<p><b>Comida caliente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pollo Dijon</li> <li>Arroz sazonado</li> <li>Guisantes y zanahorias</li> <li>Pan de trigo</li> </ul> <p><b>Comida congelada para el viernes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Carne asada y salsa</li> <li>Patata dulce al horno</li> <li>Piña asada al horno</li> <li>Pan de trigo</li> </ul>
<p><b>Comida caliente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lomo de cerdo balsámico y salsa</li> <li>Puré de patatas</li> <li>Verduras mixtas</li> </ul>	<p><b>Comida caliente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mostaccioli de ternera</li> <li>Rondas de zanahoria</li> <li>Pan de trigo</li> </ul>	<p><b>Comida caliente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cazuela rellena de carne (arroz integral)</li> <li>Verduras mixtas</li> </ul> <p><b>Comida congelada para el viernes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pollo con hierbas</li> <li>Patata cortada en cubitos</li> <li>Zanahorias baby</li> <li>Peras especiadas</li> <li>Pan de trigo</li> </ul>
<p><b>Comida caliente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pollo y salsa</li> <li>Pilaf de arroz integral</li> <li>Brócoli</li> <li>Peras especiadas</li> </ul>	<p><b>Comida caliente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Enchilada de frijoles, maíz y queso (vegetariana)</li> <li>Tomates al horno</li> <li>Coba</li> </ul> <p>+ Comida Congelada y Comida No Perecedera para el cierre del lunes 26 de mayo.</p>	<p><b>Comida caliente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puntas de cerdo y verduras</li> <li>Arroz integral con champiñones</li> </ul> <p><b>Comida congelada para el viernes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Empanada de carne y salsa</li> <li>Puré de patatas</li> <li>Coles de Bruselas</li> <li>Melocotones especiados</li> <li>Pan de trigo</li> </ul>
<p><b>NO HABRÁ ENTREGA EL 26/5/25</b>          Estaremos <b>CERRADOS</b> en observancia del Día de los Caídos. Su comida del lunes (día festivo) y su comida no perecedera para el martes (27/5) fueron entregadas el <b>miércoles 21 de mayo</b>.</p>	<p><b>Comida caliente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pollo y fideos</li> <li>Brócoli y coliflor</li> <li>Pan de trigo</li> <li>Piña asada</li> </ul>	<p><b>Comida caliente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pollo con piña</li> <li>Arroz integral frito</li> <li>Mezcla de verduras asiáticas</li> </ul> <p><b>Comida congelada para el viernes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chili vegetariano sobre puré de papas (vegetariano)</li> <li>Vegetales mixtos</li> <li>Manzanas al horno</li> <li>Pan de trigo</li> </ul>