

Week 1

Monday, Feb. 2
(3 Meal Delivery)

Salisbury Steak
Mashed Potato
Broccoli & Carrots

Chicken Dijon
Mashed Potato
Broccoli Florets

Turkey Meatballs
Peppers & Onions

Thursday, Feb. 5
(2 Meal Delivery)

Three Bean Chili
Peas & Carrots

Lentil Bolognese
Buttered Penne Pasta
Vegetable Blend

Week 4

Monday, Feb. 23
(3 Meal Delivery)

Meatloaf
Mashed Potatoes
Broccoli Florets

Vegetarian Tamale Casserole
Brown Rice, Carrot Coins

Turkey Meatballs
Minestrone Soup
Capri Blend Vegetable

Monday, Feb. 26
(2 Meal Delivery)

Pork Tenderloin Balsamic
Mashed Potatoes
Peas & Carrots

Chicken Noodles
Normandy Blend Vegetables

Week 2

Monday, Feb. 9
(3 Meal Delivery)

Turkey Cutlet Pesto
Mashed Potatoes
Broccoli Florets

Turkey/Baked Penne
Peas & Carrots

Beef Cabbage Casserole
Broccoli

Thursday, Feb. 12
(5 Meal Delivery)

Beef Cabbage Casserole
Brown Rice
Broccoli Florets

Broccoli Cheese Soup
Mashed Potatoes
Brussels Sprout

Lasagna w/ Meat Sauce
Carrot Coins

Mushroom Soup
Veggie Cup
Fruit Cup

Chicken Pouch
Veggie Cup
Fruit Cup

Week 3

Monday, Feb. 16

Holiday - no meals provided.
Meals delivered on Thursday,
February 12.

Thursday, Feb. 19
(2 Meal Delivery)

Pork Tips w/ Vegetables
Mashed Potatoes
Sauteed Peppers & Onion

Turkey Meatballs w/ Marinara Sauce
Penne Pasta
Broccoli & Cauliflower

CANCELLATIONS

Cancellations required 24 hours
in advance at 530-662-7035 or
welcome@mowyolo.org.
Include your full name and
community in your message.

VEGETARIAN MEALS

Vegetarian options are available
upon request at (530) 662-7035
or welcome@mowyolo.org.

MENU NOTES

Meals typically are 760 mg or
less. Any meals exceeding 1,000
mg are labeled with a salt shaker
icon. Meals are subject to change
due to circumstances beyond
our control. Please contact us
with any concerns.

Semana 1

Lunes 2 de febrero (Entrega de 3 comidas)

Filete Salisbury, puré de patatas, brócoli y zanahorias

Puré de papa con pollo y mostaza Dijon, floretes de brócoli

Albóndigas de pavo, pimientos y cebollas

Jueves 5 de febrero (Entrega de 2 comidas)

Tres frijoles, chile, guisantes y zanahorias

Pasta penne con mantequilla y boloñesa de lentejas, mezcla de verduras

Semana 4

Lunes 23 de febrero

Pastel de carne Puré de papas
Floretes de brócoli

Cazuela de tamales vegetarianos con arroz integral y monedas de zanahoria

Albóndigas de pavo Sopa minestrone Mezcla Capri de verduras

Lunes 26 de febrero (Entrega de 2 comidas)

Solomillo de cerdo con puré de patatas balsámico, guisantes y zanahorias

Fideos de pollo Normandy con mezcla de verduras

Semana 2

Lunes 9 de febrero (Entrega de 3 comidas)

Chuleta de pavo con pesto, puré de patatas y floretes de brócoli

Penne al horno con pavo, guisantes y zanahorias

Cazuela de repollo y carne con brócoli

Jueves 12 de febrero (Entrega de 5 comidas)

Cazuela de repollo con carne, arroz integral y floretes de brócoli

Sopa de brócoli con queso, puré de patatas y coles de Bruselas

Lasaña con salsa de carne y monedas de zanahoria

Sopa de champiñones, taza de verduras, taza de frutas

Bolsita de pollo, taza de verduras, taza de frutas

Semana 3

Lunes 16 de febrero

Día festivo: no se ofrecen comidas. Se entregarán el jueves 12 de febrero.

Jueves 19 de febrero (Entrega de 2 comidas)

Puntas de cerdo con verduras, puré de patatas, pimientos y cebolla salteados

Albóndigas de pavo con salsa marinara, pasta penne, brócoli y coliflor

CANCELACIONES

Se requieren cancelaciones con 24 horas de anticipación al 530-662-7035 o welcome@mowoyo.org. Incluya su nombre completo y comunidad en su mensaje.

COMIDAS VEGETARIANAS

Hay opciones vegetarianas disponibles a pedido al (530) 662-7035 o welcome@mowoyo.org.

NOTAS DEL MENÚ

Las comidas suelen contener 760 mg o menos. Las comidas que superan los 1000 mg se etiquetan con un salero. Las comidas están sujetas a cambios debido a circunstancias ajenas a nuestra voluntad. Si tiene alguna duda, contáctenos.