

### Seeking "fast food" and friendships?

Look no further than Café Yolo To-Go. This program encourages adults aged 60+ to connect while picking-up tasty, freshly-prepared frozen meals to consume later and enjoying social interaction and engaging activities together.

### RESERVATIONS AND CANCELLATIONS

Are required 24 hours in advance at 530-662-7035 or [welcome@mowyolo.org](mailto:welcome@mowyolo.org).

### KEEP YOUR TO GO MEAL SAFE

Go directly home with your meals, store food properly, and place uneaten food in fridge immediately. Discard anything left out over 2 hours. Reheat meals to at least 165°F.

### MENU NOTES

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

**Thursday**

**Mar. 12**

**11am - 12pm**

### WEST SACRAMENTO

Margaret McDowell Manor  
1525 Merkley Avenue

### MEALS

Chicken Noodles  
Peas & Carrots

Beef Cabbage Casserole  
Brown Rice  
Broccoli Florets

**Tuesday**

**Mar. 17**

**7:30am - 9am**

### KNIGHTS LANDING

Family Resource Center -  
Empower Yolo, 9586 Mill Street

### MEALS

Chicken Enchilada  
Casserole  
Normandy Vegetable  
Blend

Lasagna w/ Meat Sauce  
Carrot Coins

**Thursday**

**Mar. 19**

**10am - 11am**

### ESPARTO

Capay Valley Health & Community  
Center - RISE, Inc. 17340 Yolo Ave

### MEALS

Herbed Chicken  
Mashed Potato  
Peppers & Onions

Chicken Florentine w/ Spinach  
Mashed Potatoes  
Capri Blend Vegetables

**Thursday**

**Mar. 19**

**1pm - 2pm**

### WOODLAND

Courtside Towers Senior Apts.  
320 W. Court Street

### MEALS

Herbed Chicken  
Mashed Potato  
Peppers & Onions

Chicken Florentine w/ Spinach  
Mashed Potatoes  
Capri Blend Vegetables

**Friday**

**Mar. 20**

**11am - 12pm**

### WINTERS

Blue Mountain Terrace  
147 E. Baker Street

### MEALS

Herbed Chicken  
Mashed Potato  
Peppers & Onions

Chicken Florentine w/Spinach  
Mashed Potatoes  
Capri Blend Vegetables

**COMING SOON 2026**

### DAVIS

Location to be announced

### MEALS

## ¿Buscas "comida rápida" y amistades?

No busque más que Café Yolo To-Go. Este programa alienta a los adultos mayores de 60 años a conectarse mientras recogen comidas congeladas sabrosas y recién preparadas para consumir más tarde y disfrutan juntos de la interacción social y actividades interesantes.

### RESERVAS Y CANCELACIONES

Se requieren 24 horas de anticipación al 530-662-7035 o [welcome@mowyolo.org](mailto:welcome@mowyolo.org).

### MANTENGA SEGURA SU COMIDA PARA LLEVAR

Lleve sus comidas directamente a casa, guárdelas adecuadamente y guarde los alimentos sobrantes en el refrigerador inmediatamente. Deseche todo lo que quede fuera durante más de 2 horas. Recaliente las comidas a al menos 74 °C.

### NOTAS DEL MENÚ

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

**Jueves**

**Mar. 12**

**11am - 12pm**

**SACRAMENTO OESTE**  
Mansión Margaret McDowell  
1525 Merkley Avenue

### COMIDAS

Fideos de pollo con guisantes y zanahorias

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

**Martes**

**Mar. 17**

**7:30am - 9am**

**Knights Landing**  
Centro de Recursos Familiares - Empower Yolo, 9586 Mill Street

### COMIDAS

Cazuela de enchiladas de pollo con mezcla de verduras Normandy

Lasaña con salsa de carne y monedas de zanahoria

**Jueves**

**Mar. 19**

**10am - 11am**

**ESPARTO**  
Centro de Salud y Comunidad de Capay Valley - RISE, Inc. 17340 Yolo Ave

### COMIDAS

Puré de papas con pollo y hierbas, pimientos y cebollas

Pollo florentino con espinacas  
Puré de papas Capri Blend  
Vegetales

**Jueves**

**Mar. 19**

**1pm - 2pm**

**Woodland**  
Apartamentos para personas mayores Courtside Towers  
320 W. Court Street

### COMIDAS

Puré de papas con pollo y hierbas, pimientos y cebollas

Pollo florentino con espinacas  
Puré de papas Capri Blend  
Vegetales

**Viernes**

**Mar. 20**

**11am - 12pm**

**Winters**  
Terraza de la Montaña Azul  
147 E. Baker Street

### COMIDAS

Puré de papas con pollo y hierbas, pimientos y cebollas

Pollo florentino con espinacas  
Puré de papas Capri Blend  
Vegetales

**MUY PRONTO 2026**

**Davis**  
Ubicación por anunciar

### COMIDAS