

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
<p>Wednesday, March 4</p> <p>Turkey Meatballs Minestrone Soup Capri Blend Vegetable</p>	<p>Wednesday, March 11</p> <p>Chicken Dijon Mashed Potato Broccoli Florets</p>	<p>Wednesday, March 18</p> <p>Turkey Cutlet Pesto Mashed Potatoes Broccoli Florets</p>	<p>Wednesday, March 25</p> <p>Lasagna w/ Meat Sauce Carrot Coins</p>
<p>Thursday, March 5</p> <p>Pork Tenderloin Balsamic Mashed Potatoes Peas & Carrots</p>	<p>Thursday, March 12</p> <p>Turkey Meatballs w/ Marinara Sauce Buttered Spaghetti Peppers & Onions</p>	<p>Thursday, March 19</p> <p>Chicken Noodles Peas & Carrots</p>	<p>Thursday, March 26</p> <p>Herbed Chicken Mashed Potato Peppers & Onions</p>
<p>Friday, March 6</p> <p>Chicken Noodles Normandy Blend Vegetable</p>	<p>Friday, March 13</p> <p>Salisbury Steak Mashed Potato Peas & Carrots</p>	<p>Friday, March 20</p> <p>Beef Cabbage Casserole Brown Rice Broccoli Florets</p>	<p>Friday, March 27</p> <p>Chicken Florentine w/ Spinach Mashed Potatoes Capri Blend Vegetables</p>

DAYS, TIMES, AND LOCATIONS

Wednesdays
11:00 A.M. - 12:00 P.M.

Thursdays
See times below

Fridays
11:00 A.M. - 12:00 P.M.

Woodland Community and Senior Center, presented by the Francis Noz Heritage Fund

- 2001 East Street, Woodland

West Sacramento Community Center

- 1075 W Capitol Ave, West Sacramento

Capay Valley Health and Community Center, presented by RISE, Inc.

- 17340 Yolo Ave, Esparto
- 11:00 A.M. - 12:00 P.M.

Winters Community Center, presented by the Winters Senior Foundation

- 201 Railroad Ave, Winters
- 11:30 A.M. - 12:30 P.M.

Davis Senior Center

- 646 A Street, Davis

RESERVATIONS AND CANCELLATIONS

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

TAKING YOUR MEAL TO GO; KEEPING IT SAFE

MOW Yolo cannot ensure food safety of meals taken to go. If you must take it, go directly home - avoid errands. Store it properly and place uneaten food in fridge immediately. Discard anything left out over 2 hours. Reheat meals to at least 165°F using a microwave, oven, or stove.

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.

Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Miércoles 4 de marzo Albóndigas de pavo Sopa minestrone Mezcla Capri de verduras	Miércoles 11 de marzo Puré de papa con pollo y mostaza Dijon, floretes de brócoli	Miércoles 18 de marzo Chuleta de pavo con pesto, puré de patatas y floretes de brócoli	Miércoles 25 de marzo Lasaña con salsa de carne y monedas de zanahoria
Jueves 5 de marzo Solomillo de cerdo con puré de patatas balsámico, guisantes y zanahorias	Jueves 12 de marzo Albóndigas de pavo con salsa marinara, espaguetis con mantequilla, pimientos y cebollas	Jueves 19 de marzo Fideos de pollo con guisantes y zanahorias	Jueves 26 de marzo Puré de papas con pollo y hierbas, pimientos y cebollas
Viernes 6 de marzo Fideos de pollo Normandy Blend Vegetable	Viernes 13 de marzo Filete Salisbury con puré de patatas, guisantes y zanahorias	Viernes 20 de marzo Cazuela de repollo con carne, arroz integral y floretes de brócoli	Viernes 27 de marzo Pollo florentino con puré de papas y espinacas, mezcla de verduras Capri

DÍAS, HORARIOS Y LUGARES

Miércoles
 11:00 a.m. - 12:00 p.m.

**Centro Comunitario y para
 Personas Mayores Woodland,**
 presentado por el Fondo
 Patrimonial Francis Noz

- 2001 East Street, Woodland

**Centro Comunitario de West
 Sacramento**

- 1075 W Capitol Ave, West Sacramento

**Jueves Ver
 horarios abajo**

**Centro de Salud y
 Comunitario de Capay Valley,**
 presentado por RISE, Inc.

- 17340 Yolo Ave, Esparto
- 11:00 a.m. - 12:00 p.m.

Centro Comunitario Winters,
 presentado por la Fundación
 para Personas Mayores de
 Winters

- 201 Railroad Ave, Winters
- 11:30 a.m. - 12:30 p.m.

Viernes
 11:00 a.m. - 12:00 p.m.

**Centro para personas
 mayores Davis**

- Calle 646 A, Davis

RESERVAS Y CANCELACIONES

Para reservar y cancelar, es necesario hacerlo con **24 horas de anticipación** al 530-662-7035 o a welcomem@monyolo.org. Incluya su nombre completo y comunidad en su mensaje.

LLEVAR SU COMIDA PARA LLEVAR; MANTENERLA SEGURA

MOW Yolo no puede garantizar la seguridad alimentaria de las comidas para llevar. Si debe llevarlas, vaya directamente a casa; evite hacer recados. Guárdelas adecuadamente y guarde los alimentos sobrantes en el refrigerador inmediatamente. Deseche cualquier alimento que quede fuera durante más de 2 horas. Recaliente las comidas a al menos 74 °C en el microondas, horno o estufa.

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.