

**Week 1**

**Monday, March 2**  
(3 Meal Delivery)

Lentil Bolognese  
Buttered Penne Pasta  
Vegetable Capri Blend

Three Bean Chili with Shredded Cheese  
Broccoli & Carrots

Chicken Dijon  
Mashed Potato  
Broccoli Florets

**Thursday, March 5**  
(2 Meal Delivery)

Turkey Meatballs w/ Marinara  
Sauce  
Buttered Spaghetti  
Peppers & Onions

Salisbury Steak  
Mashed Potato  
Peas & Carrots

**Week 4**

**Monday, March 23**  
(3 Meal Delivery)

Chicken Noodles  
Normandy Vegetable Blend

Beef Meatloaf  
Mashed Potatoes & Gravy  
Broccoli Florets

Vegetarian Tamale Casserole  
Carrot Coins

**Thursday, March 26**  
(2 Meal Delivery)

Pork Tenderloin Balsamic  
Mashed Potatoes  
Peas & Carrots

Chicken Noodles  
Normandy Blend Vegetable

**Week 2**

**Monday, March 9**  
(3 Meal Delivery)

Broccoli Cheese Soup  
Mashed Potatoes  
Brussels Sprout

Fish Catfish Filet w/ Lemon Sauce  
Mashed Potatoes  
Normandy Vegetable Blend

Turkey Cutlet Pesto  
Mashed Potatoes  
Broccoli Florets

**Thursday, March 12**  
(2 Meal Delivery)

Chicken Noodles  
Peas & Carrots

Beef Cabbage Casserole  
Brown Rice  
Broccoli Florets

**Week 5**

**Monday, March 23**  
(2 Meal Delivery)

Baked Chicken w/ Gravy  
Mashed Potatoes  
Broccoli Florets

Chicken Enchilada Casserole  
Sautéed Peppers & Onions

**Week 3**

**Monday, March 16**  
(3 Meal Delivery)

Turkey Meatballs  
Penne Pasta w/ Marinara Sauce  
Broccoli & Cauliflower

Chicken Enchilada Casserole  
Normandy Vegetable Blend

Lasagna w/ Meat Sauce  
Carrot Coins

**Thursday, March 19**  
(2 Meal Delivery)

Herbed Chicken  
Mashed Potato  
Peppers & Onions

Chicken Florentine w/ Spinach  
Mashed Potatoes  
Capri Blend Vegetables

**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 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**

**Lunes 2 de marzo  
(Entrega de 3 comidas)**

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

Chili de tres frijoles con queso rallado, brócoli y zanahorias

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

**Semana 2**

**Lunes 9 de marzo  
(Entrega de 3 comidas)**

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

Filete de bagre con salsa de limón, puré de papas y mezcla de vegetales Normandy

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

**Semana 3**

**Lunes 16 de marzo  
(Entrega de 3 comidas)**

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

Cazuela de enchiladas de pollo con mezcla de verduras Normandy

Lasaña con salsa de carne y monedas de zanahoria

**Jueves 5 de marzo  
(Entrega de 2 comidas)**

Albóndigas de pavo con salsa marinara, espaguetis con mantequilla, pimientos y cebollas

Filete Salisbury con puré de patatas, guisantes y zanahorias

**Jueves 12 de marzo  
(Entrega de 2 comidas)**

Fideos de pollo con guisantes y zanahorias

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

**Jueves 19 de marzo  
(Entrega de 2 comidas)**

Puré de papas con pollo y hierbas, pimientos y cebollas

Pollo florentino con puré de papas y espinacas, mezcla de verduras Capri

**Semana 4**

**Lunes 23 de marzo  
(Entrega de 3 comidas)**

Fideos de pollo Normandy con mezcla de verduras

Pastel de carne de res, puré de papas y salsa, floretes de brócoli

Cazuela de tamales vegetarianos con monedas de zanahoria

**Semana 5**

**Lunes 23 de marzo  
(Entrega de 2 comidas)**

Pollo al horno con salsa Puré de papas Floretes de brócoli

Cazuela de enchiladas de pollo con pimientos y cebollas salteadas

**Jueves 26 de marzo  
(Entrega de 2 comidas)**

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

Fideos de pollo Normandy Blend Vegetable

**CANCELACIONES**

Se requieren cancelaciones con 24 horas de anticipación al 530-662-7035 o [welcome@mowyolo.org](mailto:welcome@mowyolo.org). Incluya su nombre completo y comunidad en su mensaje.

**COMIDAS VEGETARIANAS**

Hay opciones vegetarianas disponibles a pedido al (530) 662-7035 o [welcome@mowyolo.org](mailto:welcome@mowyolo.org).

**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.