

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5
Wednesday, April 1 Chicken Teriyaki Brown Rice Roasted Broccoli Florets	Wednesday, April 8 Roasted Thyme Chicken Mashed Potatoes Roasted Broccoli Florets	Wednesday, April 15 Beef Spaghetti Pie Green Beans	Wednesday, April 22 Spaghetti w/ Meatsauce Roasted Broccoli Florets	Wednesday, April 29 Catfish Filet Potatoes Oven Roasted Buttered Green Peas
Thursday, April 2 Baked Lemon Pangasius Fish Mashed Sweet Potatoes Broccoli Florets	Thursday, April 9 Beef Meatloaf Mashed Sweet Potatoes Broccoli & Cauliflower	Thursday, April 16 Vegetarian Bean Chili Vegetable Blend Normandy	Thursday, April 23 Oven Fried Chicken Mashed Potato Brussels Sprouts	Thursday, April 30 Roast Turkey Mashed Potatoes Buttered Green
Friday, April 3 Chicken & Vegetable Stir Fry Brown Rice Cauliflower	Friday, April 10 Chicken Sweet & Sour Fried Brown Rice Peas & Carrots	Friday, April 17 Chicken Curry Brown Rice Roasted Cauliflower	Friday, April 24 Chicken & Broccoli Casserole Green Peas	

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	Semana 5
<p>Miércoles, 1 de abril Pollo Teriyaki, Arroz Integral, Floretes de Brócoli Asados</p>	<p>Miércoles 8 de abril Pollo asado con tomillo, puré de patatas, floretes de brócoli asados</p>	<p>Miércoles, 15 de abril Pastel de espaguetis con carne y judías verdes</p>	<p>Miércoles, 22 de abril Espaguetis con salsa de carne y floretes de brócoli asado</p>	<p>Miércoles, 29 de abril Filete de bagre, papas asadas al horno con guisantes verdes con mantequilla.</p>
<p>Jueves, 2 de abril Pescado pangasius al limón al horno, puré de batatas, floretes de brócoli</p>	<p>Jueves, 9 de abril Pastel de carne de res, puré de batatas, brócoli y coliflor</p>	<p>Jueves, 16 de abril Mezcla vegetariana de frijoles y verduras con chile de Normandía</p>	<p>Jueves, 23 de abril Pollo frito al horno, puré de patatas y coles de Bruselas</p>	<p>Jueves, 30 de abril Pavo asado, puré de patatas, verduras con mantequilla</p>
<p>Viernes, 3 de abril Pollo y verduras salteados con arroz integral y coliflor</p>	<p>Viernes, 10 de abril Pollo agridulce, arroz integral frito, guisantes y zanahorias</p>	<p>Viernes, 17 de abril Pollo al curry, arroz integral, coliflor asada</p>	<p>Viernes, 24 de abril Guiso de pollo y brócoli con guisantes verdes</p>	

DÍAS, HORARIOS Y LUGARES

Miércoles
11:00 a. m. - 12:00 p. m.

Centro Comunitario y para Personas Mayores de 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 a continuación.

Centro de Salud y Comunidad 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 Adultos 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

- 646 Calle A, Davis

RESERVAS Y CANCELACIONES

Se requiere reservar o cancelar con 24 horas de anticipación llamando al 530-662-7035 o escribiendo a welcome@mowyolo.org. Incluya su nombre completo y comunidad en su mensaje.

LLEVAR LA COMIDA PARA LLEVAR; MANTENERLA SEGURA

MOW Yolo no puede garantizar la seguridad alimentaria de las comidas para llevar. Si necesita llevarse comida, vaya directamente a casa; evite hacer recados. Guárdela correctamente y coloque la comida sobrante en el refrigerador inmediatamente. Deseche cualquier alimento que haya estado fuera por más de 2 horas. Recaliente las comidas a una temperatura mínima de 74 °C (165 °F) en el microondas, el horno o la estufa.

NOTAS DEL MENÚ

Las comidas suelen contener 760 mg de sodio o menos. Las comidas que superan los 1000 mg de sodio están marcadas con el icono de un salero. El menú puede variar debido a circunstancias ajenas a nuestra voluntad. Si tiene alguna duda, póngase en contacto con nosotros.