

**Week 1**

**Monday, March 30**  
(3 Meal Delivery)

Balsamic Pork Tenderloin  
Mashed Potatoes  
Broccoli Florets

Chicken Enchilada Casserole  
Sautéed Peppers & Onions

Catfish Filet  
Potatoes Oven Roasted  
Buttered Green Peas

**Week 2**

**Monday, April 6**  
(3 Meal Delivery)

Lemon Herb Chicken  
Buttered Whole Wheat Penne  
Sautéed Green Beans

Lasagna w/ Meatsauce  
Herbed Carrots

Chicken Teriyaki  
Brown Rice  
Roasted Broccoli Florets

**Week 3**

**Monday, April 13**  
(3 Meal Delivery)

Chicken Fajitas  
Cilantro Brown Rice  
Cauliflower

Turkey Picadillo  
Mashed Sweet Potatoes  
Green Beans

Roasted Thyme Chicken  
Mashed Potatoes  
Roasted Broccoli Florets

**Thursday, April 2**  
(2 Meal Delivery)

Roast Turkey  
Oven Roasted Potatoes  
Buttered Peas Green

Beef Broccoli Stir Fry  
Brown Rice  
Roasted Broccoli Florets

**Thursday, April 9**  
(2 Meal Delivery)

Baked Lemon Pangasius Fish  
Mashed Sweet Potatoes  
Broccoli Florets

Chicken & Vegetable Stir Fry  
Brown Rice  
Cauliflower

**Thursday, April 16**  
(2 Meal Delivery)

Beef Meatloaf  
Mashed Sweet Potatoes  
Broccoli & Cauliflower

Chicken Sweet & Sour  
Fried Brown Rice  
Peas & Carrots

**Week 4**

**Monday, April 20**  
(3 Meal Delivery)

Chicken Pot Pie  
Roasted Broccoli Florets

Baked Fish Pangasius topped w/  
Mango Salsa  
Cilantro Brown Rice  
Sautéed Garlic Spinach

Beef Spaghetti Pie  
Green Beans

**Week 5**

**Monday, April 27**  
(3 Meal Delivery)

Blackened Chicken  
Oven Browned Potatoes  
Collard Greens

Beef Meatloaf  
Mashed Potato  
Herbed Carrots

Spaghetti w/ Meatsauce  
Roasted Broccoli Florets

**Thursday, April 23**  
(2 Meal Delivery)

Vegetarian Bean Chili  
Vegetable Blend Normandy

Chicken Curry  
Brown Rice  
Roasted Cauliflower

**CANCELLATIONS**

Cancellations required 24 hours in advance at 530-662-7035 or [welcome@mowyolo.org](mailto: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](mailto: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, 30 de marzo**  
(Entrega de 3 comidas)

Solomillo de cerdo balsámico,  
puré de patatas, floretes de  
brócoli

Cazuela de enchiladas de pollo  
con pimientos y cebollas  
salteados

Filete de bagre, papas asadas al  
horno con guisantes verdes  
con mantequilla.

**Jueves, 2 de abril**  
(Entrega de 2 comidas)

Pavo asado, patatas asadas al  
horno, guisantes con  
mantequilla, verduras

Salteado de brócoli con carne  
de res, arroz integral y floretes  
de brócoli asados.

**Semana 4**

**Lunes, 20 de abril**  
(Entrega de 3 comidas)

Pastel de pollo con floretes de  
brócoli asados

Pescado pangasius al horno con  
salsa de mango, arroz integral  
con cilantro y espinacas  
salteadas con ajo.

Pastel de espaguetis con carne y  
judías verdes

**Jueves, 23 de abril**  
(Entrega de 2 comidas)

Mezcla vegetariana de  
frijoles y verduras con chile  
de Normandía

Pollo al curry, arroz  
integral, coliflor asada

**Semana 2**

**Lunes 6 de abril**  
(Entrega de 3 comidas)

Pollo con limón y hierbas,  
penne integral con  
mantequilla y judías verdes  
salteadas

Lasaña con zanahorias al  
ajillo y salsa de carne

Pollo Teriyaki, Arroz Integral,  
Floretes de Brócoli Asados

**Jueves, 9 de abril**  
(Entrega de 2 comidas)

Pescado pangasius al limón al  
horno, puré de batatas, floretes  
de brócoli

Pollo y verduras salteados con  
arroz integral y coliflor

**Semana 5**

**Lunes, 27 de abril**  
(Entrega de 3 comidas)

Pollo ennegrecido, patatas  
doradas al horno, berza

Pastel de carne de res, puré de  
papas, zanahorias con hierbas

Espaguetis con salsa de carne y  
floretes de brócoli asado

**Semana 3**

**Lunes, 13 de abril**  
(Entrega de 3 comidas)

Fajitas de pollo, arroz integral  
con cilantro y coliflor

Picadillo de pavo, puré de  
batatas, judías verdes

Pollo asado con tomillo, puré  
de patatas, floretes de brócoli  
asados

**Jueves, 16 de abril**  
(Entrega de 2 comidas)

Pastel de carne de res,  
puré de batatas, brócoli  
y coliflor.

Pollo agridulce, arroz  
integral frito, guisantes  
y zanahorias

**CANCELACIONES**

Se requiere cancelar con 24 horas de  
anticipación llamando al 530-662-  
7035 o escribiendo a  
[welcome@mowyolo.org](mailto:welcome@mowyolo.org).  
Incluye tu nombre completo y tu  
comunidad en tu mensaje.

**COMIDAS VEGETARIANAS**

Se ofrecen opciones vegetarianas  
previa solicitud llamando al (530)  
662-7035 o escribiendo a  
[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 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.