

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
<p>Friday, May 1 Beef Broccoli Stir Fry Brown Rice Roasted Broccoli Florets</p> <p>Wednesday, May 6 Chicken Teriyaki Brown Rice Roasted Broccoli Florets</p> <p>Thursday, May 7 Baked Lemon Pangasius Fish Mashed Sweet Potatoes Broccoli Florets</p> <p>Friday, May 8 Chicken & Vegetable Stir Fry Brown Rice Cauliflower</p>	<p>Wednesday, May 13 Roasted Thyme Chicken Mashed Potatoes Broccoli Florets</p> <p>Thursday, May 14 Beef Meatloaf Mashed Sweet Potatoes Broccoli & Cauliflower</p> <p>Friday, May 15 Chicken Sweet & Sour Fried Brown Rice Peas & Carrots</p>	<p>Wednesday, May 20 Beef Spaghetti Pie Green Beans</p> <p>Thursday, May 21 Vegetarian Bean Chili Vegetable Blend Normandy</p> <p>Friday, May 22 Chicken Curry Brown Rice Roasted Cauliflower</p>	<p>Wednesday, May 27 Spaghetti w/ Meatsauce Roasted Broccoli Florets</p> <p>Thursday, May 28 Oven Fried Chicken Mashed Potato Brussels Sprouts</p> <p>Friday, May 29 Chicken & Broccoli Casserole Green Peas</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
<p>Viernes, 1 de mayo Salteado de brócoli con carne de res, arroz integral y floretes de brócoli asados.</p>	<p>Miércoles, 13 de mayo Pollo asado con tomillo, puré de patatas y floretes de brócoli.</p>	<p>Miércoles, 20 de mayo Pastel de espaguetis con carne y judías verdes</p>	<p>Miércoles, 27 de mayo Espaguetis con salsa de carne y floretes de brócoli asado</p>
<p>Miércoles, 6 de mayo Pollo Teriyaki, Arroz Integral, Floretes de Brócoli Asados</p>	<p>Jueves, 14 de mayo Pastel de carne de res, puré de batatas, brócoli y coliflor.</p>	<p>Jueves, 21 de mayo Mezcla vegetariana de frijoles y verduras con chile de Normandía</p>	<p>Jueves, 28 de mayo Pollo frito al horno, puré de patatas y coles de Bruselas</p>
<p>Jueves, 7 de mayo Pescado pangasius al limón al horno, puré de batatas, floretes de brócoli</p>	<p>Viernes, 15 de mayo Pollo agridulce, arroz integral frito, guisantes y zanahorias</p>	<p>Viernes, 22 de mayo Pollo al curry, arroz integral, coliflor asada</p>	<p>Viernes, 29 de mayo Guiso de pollo y brócoli con guisantes verdes</p>
<p>Viernes, 8 de mayo Pollo y verduras salteados con arroz integral y coliflor</p>			

DÍAS, HORARIOS Y LUGARES

Miércoles
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

Jueves.
Ver horarios a continuación.

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.

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

Davis Senior Center

- 646 A Street, 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.