

**Week 1**

**Monday, May 4**  
(3 Meal Delivery)

Beef Stroganoff  
Buttered Egg Noodles  
Roasted Broccoli Florets

Beef Salisbury Steak  
Brown Rice  
Carrot Coins

Catfish Filet  
Potatoes Oven Roasted  
Buttered Green Peas

**Thursday, May 7**  
(2 Meal Delivery)

Roast Turkey  
Mashed Potatoes  
Green Beans

Beef Broccoli Stir Fry  
Brown Rice  
Roasted Broccoli Florets

**Week 3 (con't)**

**Thursday, May 21**  
(5 Meal Delivery)

Beef Meatloaf  
Mashed Sweet Potatoes  
Broccoli & Cauliflower

Sweet & Sour Chicken  
Fried Brown Rice  
Peas & Pearl Onions

Beef Spaghetti Pie  
Green Beans

Chicken Pouch  
Fruit cup  
Veggie cup

Peanut Butter Sandwich  
Fruit cup  
Veggie cup

**Week 2**

**Monday, May 11**  
(3 Meal Delivery)

Herbed Chicken  
Buttered Penne Pasta  
Sautéed Green Beans

Lasagna w/ Meat Sauce  
Carrots

Chicken Teriyaki  
Brown Rice  
Roasted Broccoli Florets

**Thursday, May 14**  
(2 Meal Delivery)

Baked Lemon Pangasius Fish  
Mashed Sweet Potatoes  
Broccoli Florets

Chicken & Vegetable Stir Fry  
Brown Rice  
Cauliflower

**Week 4**

**Monday, May 25**

Closed in Observance of  
Memorial Day Holiday - no meals  
provided. Meals delivered on  
Thursday, May 21.

**Thursday, May 28**  
(2 Meal Delivery)

Vegetarian Bean Chili  
Vegetable Blend Normandy

Chicken Curry  
Brown Rice  
Roasted Cauliflower

**Week 3**

**Monday, May 18**  
(3 Meal Delivery)

Chicken Fajitas  
Cilantro Brown Rice  
Cauliflower

Turkey Picadillo  
Mashed Sweet Potatoes  
Green Beans

Roasted Thyme Chicken  
Mashed Potatoes  
Broccoli Florets

**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, 4 de mayo**  
(Entrega de 3 comidas)

Stroganoff de ternera, fideos con mantequilla y floretes de brócoli asados

Filete Salisbury de ternera, arroz integral, rodajas de zanahoria

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

**Jueves, 7 de mayo**  
(Entrega de 2 comidas)

Pavo asado, puré de patatas, judías verdes

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

### Semana 3 (cont.)

**Jueves, 21 de mayo**  
(Entrega de 5 comidas)

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

Pollo agridulce con arroz integral frito, guisantes y cebollas perla.

Pastel de espaguetis con carne y judías verdes

Bolsita de pollo, vaso de fruta, vaso de verduras

Sándwich de mantequilla de cacahuete, vaso de frutas, vaso de verduras

### Semana 2

**Lunes, 11 de mayo**  
(Entrega de 3 comidas)

Pollo con hierbas, pasta penne con mantequilla y judías verdes salteadas

Lasaña con salsa de carne y zanahorias

Pollo Teriyaki, Arroz Integral, Floretes de Brócoli Asados

**Jueves, 14 de mayo**  
(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 4

**Lunes, 25 de mayo**

Cerrado por el feriado del Día de los Caídos; no se ofrecen comidas. Las comidas se entregarán el jueves 21 de mayo.

**Jueves, 28 de mayo**  
(Entrega de 2 comidas)

Mezcla vegetariana de frijoles y verduras con chile de Normandía

Pollo al curry, arroz integral, coliflor asada

### Semana 3

**Lunes, 18 de mayo**  
(Entrega de 3 comidas)

Fajitas de pollo, cilantro, arroz integral y coliflor

Picadillo de pavo, puré de batatas, judías verdes

Pollo asado con tomillo, puré de patatas y floretes de brócoli.

#### 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.