

Week 1

Monday, June 1
(3 Meal Delivery)

Blackened Chicken
Oven Browned Potatoes
Collard Greens

Beef Meatloaf
Mashed Potato
Herbed Carrots

Spaghetti w/ Meatsauce
Roasted Broccoli Florets

Thursday, June 4
(2 Meal Delivery)

Oven Fried Chicken
Mashed Potato
Green Beans

Chicken & Broccoli Casserole

Week 4

Monday, June 22
(3 Meal Delivery)

Chicken Fajitas
Cilantro Brown Rice
Cauliflower

Turkey Picadillo
Mashed Sweet Potatoes
Green Beans

Roasted Thyme Chicken
Mashed Potatoes
Broccoli Florets

Thursday, June 25
(2 Meal Delivery)

Beef Meatloaf
Mashed Sweet Potatoes
Broccoli & Cauliflower

Sweet & Sour Chicken
Fried Brown Rice
Peas & Pearl Onions

Week 2

Monday, June 8
(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, June 11
(2 Meal Delivery)

Roast Turkey
Mashed Potatoes
Green Beans

Roast Turkey
Mashed Potatoes
Green Beans

Week 3

Monday, June 15
(3 Meal Delivery)

Herbed Chicken
Buttered Penne Pasta
Sauteed Green Beans

Lasagna w/ Meat Sauce
Carrots

Chicken Teriyaki
Brown Rice
Roasted Broccoli Florets

Thursday, June 18
(5 Meal Delivery)

Baked Lemon Pangasius Fish
Mashed Sweet Potatoes
Broccoli Florets

Chicken & Vegetable Stir Fry
Brown Rice
Cauliflower

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, 1 de junio
(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

Jueves, 4 de junio
(Entrega de 2 comidas)

Pollo frito al horno, puré de patatas, judías verdes

Cazuela de pollo y brócoli

Semana 4

Lunes, 22 de junio
(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 y floretes de brócoli.

Jueves, 25 de junio
(Entrega de 2 comidas)

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

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

Semana 2

Lunes, 8 de junio
(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, 11 de junio
(Entrega de 2 comidas)

Pavo asado, puré de patatas, judías verdes

Pavo asado, puré de patatas, judías verdes

Semana 3

Lunes, 15 de junio
(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, 18 de junio
(Entrega de 5 comidas)

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

Pollo y verduras salteados con arroz integral y coliflor

CANCELACIONES

Se requiere cancelar con 24 horas de anticipación llamando al 530-662-

7035 o escribiendo a

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.

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.