



# July 2026

Home Delivered Meals



AGENCY ON AGING AREA 4

For menu notes, scan QR code or visit: [mowyolo.org/menu-notes/](http://mowyolo.org/menu-notes/)

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<b>June 29</b> Lemon Herb Chicken Buttered Whole Wheat Penne Pasta Sautéed Green Beans	<b>June 30</b> Lasagna with Meatsauce Herbed Carrots	<b>July 1</b> Black Bean Spinach Enchilada Casserole Sautéed Garlic Spinach	<b>July 2</b> Cajun Catfish Mashed Sweet Potatoes Sautéed Zucchini and Bell Peppers	<b>July 3</b> Ground Pork & Cabbage Stir Fry Brown Rice Parslied Carrots
<b>July 6</b> Teriyaki Chicken Brown Rice Broccoli & Carrots	<b>July 7</b> Beef Salisbury Steak Garlic Penne Pasta Green Beans	<b>July 8</b> Baked Pangasius Sweet Potatoes Baked Cabbage Calico	<b>July 9</b> Chicken Curry Brown Rice Carrots & Cauliflower	<b>July 10</b> Spaghetti Noodles with Meatsauce Broccoli Florets Roasted
<b>July 13</b> Pot Pie Chicken Herbed Green Beans	<b>July 14</b> Vegetable Frittata Cereal Oatmeal Mushrooms & Onions Sautéed	<b>July 15</b> Chicken Fajitas Cilantro Lime Brown Rice Roasted Cauliflower	<b>July 16</b> Beef Stroganoff Buttered Penne Pasta Carrot Coins	<b>July 17</b> Sweet & Sour Chicken Brown Rice Cauliflower
<b>July 20</b> Blackened Chicken Collard Greens Grits	<b>July 21</b> Pork Paprikash Farro Sautéed Cabbage	<b>July 22</b> Beef Meatloaf Mashed Potatoes Buttered Green Peas	<b>July 23</b> Baked Pangasius Mashed Sweet Potatoes Broccoli Florets	<b>July 24</b> Chicken Curry Brown Rice Roasted Cauliflower
<b>July 27</b> Beef Stroganoff Roasted Broccoli Florets Buttered Whole Wheat Penne Pasta	<b>July 28</b> Chicken Enchilada Casserole Cilantro Lime Brown Rice Green Beans	<b>July 29</b> Lasagna with Meatsauce Herbed Carrots	<b>July 30</b> Chicken Teriyaki Brown Rice Roasted Broccoli Florets	<b>July 31</b> Baked Fish with Mango Salsa Mashed Sweet Potatoes Sautéed Garlic Spinach

Deliveries on Monday & Thursday only. Meals may be eaten in any order once delivered.

Menu subject to change.



# Julio de 2026

Comidas a domicilio



AGENCY ON AGING AREA 4

Para ver las notas del menú, escanee el código QR o visite: [mowyolo.org/menu-notes/](http://mowyolo.org/menu-notes/)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>29 de junio</b> Pollo con limón y hierbas, pasta penne integral con mantequilla y judías verdes salteadas.	<b>30 de junio</b> Lasaña con zanahorias al ajillo y salsa de carne	<b>1 de julio</b> Cazuela de enchiladas de frijoles negros y espinacas salteadas con espinacas y ajo	<b>2 de julio</b> Bagre estilo cajún, puré de batatas, calabacín y pimientos salteados.	<b>3 de julio</b> Salteado de carne de cerdo molida y repollo con arroz integral y zanahorias al perejil.
<b>6 de julio</b> Pollo teriyaki con arroz integral, brócoli y zanahorias	<b>7 de julio</b> Filete Salisbury de ternera, pasta penne con ajo y judías verdes	<b>8 de julio</b> Pangasius, batatas asadas, repollo al horno, calico	<b>9 de julio</b> Pollo al curry con arroz integral, zanahorias y coliflor.	<b>10 de julio</b> Espaguetis con salsa de carne y floretes de brócoli asados
<b>13 de julio</b> Pastel de pollo con judías verdes a las hierbas	<b>14 de julio</b> Frittata de verduras, avena, champiñones y cebollas salteados.	<b>15 de julio</b> Fajitas de pollo con cilantro y lima, arroz integral y coliflor asada	<b>16 de julio</b> Stroganoff de ternera, pasta penne con mantequilla y rodajas de zanahoria	<b>17 de julio</b> Pollo agridulce con arroz integral y coliflor
<b>20 de julio</b> Pollo ennegrecido, berza, sémola de maíz	<b>21 de julio</b> Cerdo a la paprika, farro, col salteada	<b>22 de julio</b> Pastel de carne de res, puré de papas, guisantes verdes con mantequilla	<b>23 de julio</b> Pangasius al horno, puré de batatas, floretes de brócoli	<b>24 de julio</b> Pollo al curry, arroz integral, coliflor asada
<b>27 de julio</b> Stroganoff de ternera, floretes de brócoli asados, pasta penne integral con mantequilla	<b>28 de julio</b> Cazuela de enchiladas de pollo con cilantro, lima, arroz integral y judías verdes	<b>29 de julio</b> Lasaña con zanahorias al ajillo y salsa de carne	<b>30 de julio</b> Pollo Teriyaki, Arroz Integral, Floretes de Brócoli Asados	<b>31 de julio</b> Pescado al horno con salsa de mango, puré de batatas y espinacas salteadas con ajo.

Entregas solo los lunes y jueves. Una vez entregadas, las comidas se pueden consumir en cualquier orden.

El menú está sujeto a cambios.