










# APRIL 2017



# Home-Delivered Meals

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3) Mushroom Chicken over brown Rice Broccoli Cauliflower Whole wheat bread Applesauce	4) Meatloaf w/gravy Mashed potatoes Calif. vegetable blend Banana 	5) Turkey with gravy Sweet potatoes Scandinavian vegetables Diet cookies Orange juice	6) Sweet & Sour chicken over brown Rice Oriental blend vegetables Peas Whole wheat bread Banana	7) Beef Burgundy and Egg noodles Carrots Green beans Whole wheat bread Orange/Pineapple juice
10) Chicken Fettucine in Alfredo Sauce Peas Carrots Whole wheat bread Applesauce	11) Salisbury Steak and gravy with Red cabbage Brown rice Banana 	12) Fish w/Hollandaise sauce Brown rice Lima beans Corn Orange juice	13) Chicken Cacciatore Spinach Mixed vegetables Whole wheat bread Banana	14) Cheese Canneloni Green beans Peas Carrots Whole wheat bread Orange/Pineapple juice
17) Lasagna w/meatsauce Italian green beans Corn Whole wheat bread  Applesauce	18) Turkey Pot Roast & gravy over Brown rice Broccoli Carrots Banana	19) Macaroni & Cheese Spinach Corn Orange juice 	20) Chili over rice Peas Corn Carrots  Whole wheat bread Banana	21) Teriyaki Chicken breast Brown rice Oriental vegetables Peas Whole wheat bread Orange/Pineapple juice
24) Chicken Parmesan Green beans Corn Whole wheat bread Applesauce 	25) Baked fish over rice Broccoli Carrots Banana 	26) Turkey enchilada casserole Carrots Green beans Orange juice	27) Chicken Cordon Bleu over brown Rice California blend vegetables Corn Whole wheat bread Banana	28) Spaghetti with meatsauce Peas Corn  Whole wheat bread Orange/Pineapple juice
<b>Delivery Times are:</b> North County 10:00am-2:00pm South County 10:30am-2:30pm	 <b>Meals on Wheels</b> FOR SANTA CRUZ COUNTY COMMUNITY BRIDGES PUENTES DE LA COMUNIDAD	Substitute meals are: Macaroni & Cheese or Meatloaf	<b>If you receive a week's supply of meals on one day substitutions are not allowed.</b>	You may also view this menu at: <a href="http://www.communitybridges.org/mealsonwheels">www.communitybridges.org/mealsonwheels</a>

Please call the office to cancel your meal delivery if you are not going to be home:  
**464-3180 ext. 100**

You may make your contribution to:  
Meals on Wheels  
Fiscal Office / A.R.  
236 Santa Cruz Ave  
Aptos, CA 95003  
or donate online at  
[www.communitybridges.org/mealsonwheels](http://www.communitybridges.org/mealsonwheels)

There is no obligation to contribute. No one will be denied participation if he or she is unable to contribute.

Bread is delivered on:  
**Monday 2 slices**  
**Thursday 2 slices**  
**Friday/Sunday 2 slices**



Each meal is served with 1/2 pint of 1% milk.



A contribution of \$2.50 / meal is suggested and much appreciated. The selections on this menu are subject to change.

# ABRIL 2017



# Comidas Sobre Ruedas

Favor de llamar la oficina para cancelar su entrega de comida si no va estar en casa.

**464-3180 ext. 100**

**Puede hacer su contribucion a:**

Meals on Wheels  
Fiscal Office / A.R.  
236 Santa Cruz Ave.  
Aptos, CA 95003

ó  
hacer donacion en linea a  
**www.communitybridges.org/mealsonwheels**

No hay obligacion de contribuir.

Contribuciones son de voluntad y a nadie se le negará participacion si no puede contribuir.

**El pan es entregado:**

**Lunes 2 rebanadas  
Jueves 2 rebanadas  
Viernes / Domingo  
2 rebanadas**

Cada comida se sirve con 1/2 pinta de leche de 1%.



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3) Pollo con Hongos en arroz cafe Brocoli Coliflor Pan de trigo integral Puré de manzana	4) Pan de carne c/aliño Puré de pápa Vegetales mixtos California Platano 	5) Pavo con relleno Camotes Verduras Escandinavas Galletas de dieta Jugo de naranja	6) Pollo Agridulce en Arroz cafe Vegetales mixtos Orientales Chicharos Pan de trigo integral Platano	7) Carne de res Borgoña con fideos de huebo Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña
10) Pollo en Pasta con aliño Alfredo Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Puré de manzana	11) Chuleta Salisbury y aliño en Repollo rojo  Arroz cafe Platano	12) Pescado c/aliño Holandes en arroz cafe Frijoles lima Maiz de elote Jugo de naranja	13) Pollo estilo Italiano Espinacas Vegetales mixtos  Pan de trigo integral Platano	14) Canneloni de queso Ejotes Chicharos Zanahorias  Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña
17) Lasaña con aliño de carne Ejotes Italianos Maiz de elote Pan de trigo integral  Puré de manzana	18) Carne de pavo rostizada con aliño Arroz cafe Brocoli Zanahorias Platano	19) Macarron con Queso Espinacas Maiz de elote Jugo de naranja 	20) Frijoles picantes en Arroz Chicharos Maiz de elote Zanahorias Pan de trigo integral Platano	21) Pechuga de pollo Teriyaki Arroz cafe Verduras Orientales Chicharos Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña
24) Pollo Parmesano Ejotes Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana 	25) Pescado horneado en Arroz Brocoli Zanahorias Platano 	26) Caserola de enchilada de pavo Zanahorias Ejotes Jugo de naranja	27) Pollo al Frances en Arroz café Vegetales mixtos California Maiz de elote Pan de trigo integral Platano	28) Spageti con aliño de carne Chicharos Maiz de elote Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña
<b>Horas de Entregas son:</b> Norte de Condado 10:00 am - 2:00 pm Sur de Condado 10:30 am - 2:30 pm	 <b>Meals on Wheels</b> FOR SANTA CRUZ COUNTY COMMUNITY BRIDGES PUENTES DE LA COMUNIDAD	<b>Las comidas sustitutas son:</b> Macarron con Queso ○ Pan de carne	<b>Si usted recibe una semana de comidas en un dia no se permiten sustituciones</b>	Este menu tambien lo puede ver en <a href="http://www.communitybridges.org/mealsonwheels">www.communitybridges.org/mealsonwheels</a>

La contribucion sugerida es \$2.50 por comida. Las selecciones en este menu podran cambiar.