

FEBRUARY 2017



Home-Delivered Meals

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>Delivery Times are: North County 10:00 am-2:00 pm South County 11:30 am-3:00 pm</p>		<p>1) Fish w/Hollandaise Sauce over rice Lima beans Corn Orange juice</p>	<p>2) Chicken Cacciatore Spinach Mixed vegetables Whole wheat bread Banana</p>	<p>3) Cheese Canneloni Green beans Peas Carrots Whole wheat bread Orange /Pineapple juice</p>
<p>6) Lasagna w/meatsauce Italian green beans Corn Whole wheat bread Applesauce</p>	<p>7) Turkey Pot Roast & gravy over brown Rice Broccoli Carrots Banana</p>	<p>8) Macaroni & Cheese Spinach Corn Orange juice</p>	<p>9) Chili over rice Peas Corn Carrots Whole wheat bread Banana</p>	<p>10) Teriyaki Chicken breast Brown rice Oriental vegetables Peas Whole wheat bread Orange/Pineapple juice</p>
<p>13) Chicken Parmesan Green beans Corn Whole wheat bread Applesauce</p>	<p>14) Baked fish over rice</p> <p>Broccoli Carrots Banana</p>	<p>15) Turkey enchilada casserole Carrots Green beans Orange juice</p>	<p>16) Chicken Cordon Bleu over brown Rice California blend vegetables Corn Whole wheat bread Banana</p>	<p>17) Spaghetti with meatsauce Peas Corn Whole wheat bread Orange/Pineapple juice</p>
<p>20) Presidents' Day</p> <p>Closed. No Deliveries</p>	<p>21) BBQ Pork riblet Mashed potatoes Spinach Banana</p>	<p>22) Meatballs and gravy over brown Rice Carrots Succotash Orange juice</p>	<p>23) Chicken Primavera over rotini</p> <p>Carrots Green beans Whole wheat bread Banana</p>	<p>24) Turkey and gravy Mashed potatoes Broccoli Whole wheat bread Orange/Pineapple juice</p>
<p>27) Mushroom Chicken over brown Rice Broccoli Cauliflower Whole wheat bread Applesauce</p>	<p>28) Meatloaf w/gravy Mashed potatoes Calif. Blend vegetables Banana</p>	<p>You may also view this menu at www.communitybridges.org/mealsonwheels</p>	<p>Substitute meals are: Macaroni & Cheese or Meatloaf</p>	<p>If you receive a week's supply of meals on one day substitutions are not allowed.</p>

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

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.

febrero 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
Horas de Entregas son: Norte de Condado 10:00 am - 2:00 pm Sur de Condado 11:30 am - 3:00 pm	 Meals on Wheels FOR SANTA CRUZ COUNTY COMMUNITY BRIDGES PUENTES DE LA COMUNIDAD	1) Pescado c/aliño Holandes en arroz Frijoles lima Maiz de elote Jugo de naranja	2) Pollo estilo Italiano Espinacas Vegetales mixtos Pan de trigo integral Platano	3) Canneloni de queso Ejotes Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Jugo de naranja / piña
6) Lasaña con aliño de carne Ejotes Italianos Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana 	7) Carne de Pavo rostizada con aliño en Arroz cafe Brocoli Zanahorias Platano	8) Macarron con Queso Espinacas Maiz de elote Jugo de naranja 	9) Frijoles picantes en arroz Chicharos Maiz de elote Zanahorias Pan de trigo integral Platano	10) Pechuga de Pollo Teriyaki en arroz cafe Verduras Orientales Chicharos Pan de trigo integral Jugo de naranja / piña
13) Pollo Parmesano Ejotes Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana	14) Pescado horneado en arroz Brocoli Zanahorias Platano	15) Caserola de enchilada de pavo Zanahorias Ejotes Jugo de naranja	16) Pollo al Frances en Arroz café Vegetales mixtos California Maiz de elote Pan de trigo integral Platano	17) Spageti con aliño de carne Chicharos Maiz de elote Pan de trigo integral Jugo de naranja / piña
20) Dia de los Presidentes Cerrado. No Hay Entregas.	21) Costillita de puerco asada Puré de pápa Espinacas Platano 	22) Albondigas con aliño en Arroz cafe Zanahorias Maiz con frijoles Lima Jugo de naranja	23) Pollo estilo Primavera en fideos Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Platano	24) Pavo y aliño en relleno Puré de pápa Brocoli Pan de trigo integral Jugo de naranja / piña
27) Pollo con Hongos en arroz cafe Brocoli Coliflor Pan de trigo integral Puré de manzana	28) Pan de carne c/aliño Puré de pápa Vegetales mixtos California Platano	Puede leer este menu tambien en la pagina web www.communitybridges.org/mealsonwheels	Las comidas sustitutas son: Macarron con Queso O Pan de carne	Si usted recibe una semana de comidas en un dia no se permiten sustituciones

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