

FEBRUARY 2018 | HOME-DELIVERED MEALS

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	<u>CANCELLATIONS</u> Please call the office to cancel your meal delivery if you are not going to be home: 464-3180 ext. 100 <u>PARTICIPANT CONTRIBUTIONS</u> Please mail contributions to: Meals on Wheels Fiscal Office / A.R. 236 Santa Cruz Ave Aptos, CA 95003 or contribute 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. <u>BREAD & MILK</u> 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.
	Please call us at 464-3180 ext. 100 if you need to make a change to your deliveries	You may also view this menu online at www.communitybridges.org	1 Chicken Cordon Bleu over brown rice California blend vegetables Corn Whole wheat bread Banana	2 Spaghetti with meatsauce Peas Corn Whole wheat bread Orange/Pineapple juice	
5 Curry chicken over brown rice Mixed vegetables Cauliflower Whole wheat bread Applesauce	6 BBQ Pork riblet Mashed potatoes Spinach Banana	7 Meatballs and gravy over brown rice Carrots Succotash Orange juice	8 Chicken primavera over rotini Carrots Green beans Whole wheat bread Banana	9 Turkey and gravy Mashed potatoes Broccoli Whole wheat bread Orange/Pineapple juice	
12 Mushroom chicken over brown rice Broccoli Cauliflower Whole wheat bread Applesauce	13 Meatloaf with gravy Mashed potatoes Calif. vegetable blend Banana	14 Turkey with gravy Sweet potatoes Scandinavian vegetables Diet cookies Orange juice	15 Sweet & Sour chicken over brown rice Oriental blend vegetables Peas Whole wheat bread Banana	16 Beef burgundy and egg noodles Carrots Green beans Whole wheat bread Orange/Pineapple juice	
19 Chicken fettucine in alfredo sauce Peas Carrots Whole wheat bread Applesauce	20 Salisbury steak and gravy with red cabbage Brown rice Banana	21 Fish w/ Hollandaise sauce over rice Lima beans Corn Orange juice	22 Chicken cacciatore Spinach Mixed vegetables Whole wheat bread Banana	23 Cheese cannelloni Green beans Peas Carrots Whole wheat bread Orange/Pineapple juice	
26 Lasagna with meat sauce Italian green beans Corn Whole wheat bread Applesauce	27 Turkey pot roast & gravy over brown rice Broccoli Carrots Banana	28 Macaroni & Cheese Spinach Corn Orange juice	<u>DELIVERY TIMES</u> North County 10:00 am-2:00 pm South County 10:30 am-2:30 pm	If you receive a week's supply of meals on one day substitutions are not allowed	

FEBRERO 2018 | COMIDAS ENTREGADAS A CASA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	<u>CANCELACIONES</u> Favor de llamar a la oficina para cancelar su entrega de comida si no va estar en casa. 464-3180 ext. 100 <u>CONTRIBUCION DE PARTICIPANTE</u> Puede enviar su contribucion a: Meals on Wheels Fiscal Office / A.R. 236 Santa Cruz Ave Aptos, CA 95003 o contribuir en el website www.communitybridges.org/mealsonwheels No hay obligacion de contribuir. Contribuciones son voluntarios y a nadie se le negara participacion si no puede contribuir. <u>PAN Y LECHE</u> El pan es entregado los: Lunes 2 rebanadas Jueves 2 rebanadas Viernes/Domingo 2rebanadas Cada comida se sirve con 1/2 pinta de leche de 1%.
 COMMUNITY BRIDGES PUENTES DE LA COMUNIDAD	Favor de llamar a 464-3180 ext. 100 si necesita hacer algun cambio a sus entregas	Tambien puede ver este menu en la pagina de internet www.communitybridges.org	1 Pollo al Frances en arroz café Vegetales mixtos California Maiz de elote Pan de trigo integral Platano	2 Spageti con aliño de carne Chicharos Maiz de elote Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
5 Pollo carí en arroz café Vegetales mixtos Coliflor Pan de trigo integral Puré de manzana	6 Costillita de puerco asada Puré de pápa Espinacas Platano	7 Albondigas con aliño en arroz café Zanahorias Maiz con frijoles Lima Jugo de naranja	8 Pollo estilo Primavera en fideos Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Platano	9 Pavo y aliño en relleno Puré de pápa Brocoli Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
12 Pollo con hongos en arroz Brocoli Coliflor Pan de trigo integral Puré de manzana	13 Pan de carne con aliño Puré de pápa Vegetales mixtos California Platano	14 Pavo con relleno de camote Verduras Escandinavas Galletas de dieta Jugo de naranja Jugo de naranja	15 Pollo agridulce en arroz café Vegetales mixtos orientales Chicharos Pan de trigo integral Platano	16 Carne de res borgoña con fideos de huevo Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
19 Pollo en pasta con aliño Alfredo Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Puré de manzana	20 Chuleta salisbury con aliño Repollo rojo Arroz café Platano	21 Pescado con aliño Holandes en arroz Frijoles lima Maiz de elote Jugo de naranja	22 Pollo estilo Italiano Espinacas Vegetales mixtos Pan de trigo integral Platano	23 Canneloni de queso Ejotes Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
26 Lasaña con aliño de carne Ejotes Italianos Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana	27 Carne de pavo rostizada con aliño en arroz café Brocoli Zanahorias Platano	28 Macarron con queso Espinacas Maiz de elote Jugo de naranja	HORAS DE ENTREGAS Norte del Condado 10:00 am-2:00 pm Sur del Condado 10:30 am-2:30 pm	Si usted recibe una semana de comidas en un dia no se permiten sustituciones	