

JANUARY 2018 | HOME-DELIVERED MEALS

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 No Regular Delivery Curry Chicken over brown Rice Mixed vegetables Cauliflower Whole wheat bread Applesauce	2 BBQ pork riblet Mashed potatoes Spinach Banana	3 Meatballs and gravy over rice Carrots Succotash Orange juice	4 Chicken primavera over rotini Carrots Green beans Whole wheat bread Banana	5 Turkey and gravy Mashed potatoes Broccoli Whole wheat bread Orange/Pineapple juice
8 Mushroom chicken over brown rice Broccoli Cauliflower Whole wheat bread	9 Meatloaf w/gravy Mashed potatoes Calif. vegetable blend Whole wheat bread Banana	10 Turkey with gravy Sweet potatoes Scandinavian vegetables Diet cookies Orange juice	11 Sweet & sour chicken over brown rice Oriental blend vegetables Peas Whole wheat bread Banana	12 Beef burgundy and egg noodles Carrots Green beans Whole wheat bread Orange/Pineapple juice
15 No Regular Delivery Chicken fettucine in alfredo sauce Peas Carrots Whole wheat bread Applesauce	16 Salisbury steak and gravy with red cabbage Brown rice Banana	17 Fish w/ Hollandaise sauce over rice Lima beans Corn Orange juice	18 Chicken Cacciatore Spinach Mixed vegetables Whole wheat bread Banana	19 Cheese Canneloni Green beans Peas Carrots Whole wheat bread Orange/Pineapple juice
22 Lasagna with meat sauce Italian green beans Corn Whole wheat bread Applesauce	23 Turkey pot roast & gravy over brown rice Broccoli Carrots Banana	24 Macaroni & Cheese Spinach Corn Orange juice	25 Chile over rice Peas Corn Carrots Whole wheat bread Banana	26 Teriyaki chicken breast Brown rice Oriental vegetables Peas Whole wheat bread Orange/Pineapple juice
29 Chicken Parmesan Green Beans Corn Whole wheat bread Applesauce	30 Baked fish over rice Broccoli Carrots Banana	31 Turkey enchilada casserole Carrots Green beans Orange juice	DELIVERY TIMES 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

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

PARTICIPANT CONTRIBUTIONS
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.

BREAD & MILK
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.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 No Entregas Regulares Pollo cari en arroz café Vegetales mixtos Coliflor Pan de trigo integral Puré de manzana	2 Costillita de puerco asado Puré de papa Espinacas Platano	3 Albondigas con aliño en arroz café Zanahorias Maiz con frijoles lima Jugo de naranja	4 Pollo estilo primavera en fideos Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Platano	5 Pavo y aliño en relleno Puré de papa Brocoli Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña
8 Pollo con hongos en arroz café Brocoli Coliflor Pan de trigo integral Puré de manzana	9 Pan de carne con aliño Puré de papa Vegetales mixtos California Pan de trigo integral Platano	10 Pavo con relleno de camotes Verduras Escandinavas Galletas de dieta Jugo de naranja	11 Pollo agridulce en arroz café Vegetales mixtos orientales Chicharos Pan de trigo integral Platano	12 Carne de res borgoña con fideos de huevo Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña
15 No Entregas Regulares Pollo en pasta con aliño en alfredo Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Puré de manzana	16 Chuleta salisbury con aliño Repollo rojo Arroz café Platano	17 Pescado con aliño Holandes en arroz Frijoles lima Maiz de elote Jugo de naranja	18 Pollo estilo italiano Espinacas Vegetales mixtos Pan de trigo integral Platano	19 Canneloni de queso Ejotes Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña
22 Lasaña con aliño de carne Ejotes estilo Italiano Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana	23 Carme de pavo rostizada con aliño en arroz café Brocoli Zanahorias Platano	24 Macarron con queso Espinacas Maiz de elote Jugo de naranja	25 Frijoles picantes en arroz Chicharos Maiz de elote Zanahorias Pan de trigo integral Platano	26 Pechuga de pollo teriyaki con arroz café Verduras Orientales Chicharos Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña
29 Pollo Parmesano Ejotes Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana	30 Pescado horneado en arroz Brocoli Zanahorias Platano	31 Caserola de enchilada de pavo Zanahorias Chicharos 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

CANCELACIONES
 Favor de llamar a la oficina para cancelar su entrega de comida si no va estar en casa.
464-3180 ext. 100

CONTRIBUCION DE PARTICIPANTE
 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.

PAN Y LECHE
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%.