











July 2017



Home-Delivered Meals



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3) Chicken Parmesan Green beans Corn Whole wheat bread Applesauce	4) INDEPENDENCE DAY  CLOSED. NO DELIVERIES.	5) Turkey enchilada casserole Carrots Green beans Orange juice	6)) Chicken Cordon Bleu over brown Rice Calif. blend vegetables Corn Whole wheat bread Banana	7) Spaghetti with meatsauce Peas Corn Whole wheat bread Orange/Pineapple juice
10) Curry Chicken over brown Rice Mixed vegetables Cauliflower Whole wheat bread Applesauce	11) BBQ Pork riblet Mashed potatoes  Spinach Banana	12) Meatballs and gravy over brown rice Carrots Succotash Orange juice	13) Chicken Primavera over rotini Carrots Green beans Whole wheat bread Banana	14) Turkey and gravy Mashed potatoes Broccoli Whole wheat bread Orange/Pineapple juice
17) Mushroom Chicken over brown rice Broccoli Cauliflower Whole wheat bread Applesauce	18) Meatloaf w/gravy Mashed potatoes Calif. vegetable blend Banana 	19) Turkey with gravy Sweet potatoes Scandinavian vegetables Diet cookies  Orange juice	20) Sweet & Sour chicken over brown Rice Oriental blend vegetables Peas Whole wheat bread  Banana	21) Beef Burgundy and Egg noodles Carrots  Green beans Whole wheat bread Orange/Pineapple juice
24) Chicken Fettucine in Alfredo Sauce Peas Carrots Whole wheat bread Applesauce	25) Salisbury Steak and gravy with Red cabbage  Brown rice Banana	26) Fish w/Hollandaise sauce over brown rice Lima beans Corn Orange juice	27) Chicken Cacciatore Spinach Mixed vegetables Whole wheat bread Banana	28) Cheese Canneloni Green beans Peas Carrots Whole wheat bread Orange/Pineapple juice
31) Lasagna w/meatsauce Italian green beans Corn Whole wheat bread Applesauce 	Delivery Times are: 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		

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.

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

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.

julio 2017



Comidas Sobre Ruedas





LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3) Pollo Parmesano Ejotes Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana 	4) DIA DE LA INDEPENDENCIA  NO HAY ENTREGAS	5) Caserola de enchilada de Pavo Zanahorias Ejotes Jugo de naranja	6) Pollo al Frances en Arroz café Vegetales mixtos Calif. Maiz de elote Pan de trigo integral Platano	7) Spageti con aliño de carne Chicharos Maiz de elote Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña
10) Pollo carí en Arroz café Vegetales mixtos Coliflor Pan de trigo integral Puré de manzana	11) Costillita de puerco asada Puré de papa  Espinacas Platano	12) Albondigas con aliño en Arroz cafe Zanahorias Maiz con frijoles Lima Jugo de naranja	13) Pollo estilo Primavera en fideos Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Platano	14) Pavo y aliño en relleno Puré de papa Brocoli Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña
17) Pollo con hongos en arroz cafe Brocoli Coliflor Pan de trigo integral Puré de manzana	18) Pan de carne c/aliño Puré de papa Vegetales mixtos California Platano 	19) Pavo con aliño Camotes Verduras Escandinavas Galletas de dieta  Jugo de naranja	20) Pollo agridulce en Arroz cafe Vegetales mixtos Orientales Chicharos Pan de trigo integral Platano	21) Carne de res Borgoña con fideos de huebo Zanahorias  Ejotes Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña
24) Pollo en pasta con aliño Alfredo Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Puré de manzana	25) Chuleta Salisbury y aliño  Repollo rojo Arroz cafe Platano	26) Pescado c/aliño Holandes en arroz cafe Frijoles lima Maiz de elote Jugo de naranja	27) Pollo estilo Italiano Espinacas Vegetales mixtos Pan de trigo integral Platano	28) Canneloni de queso Ejotes Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña
31) Lasaña con aliño de carne Ejotes Italianos Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana 	Horas de Entregas son: Norte de Condado 10:00 am - 2:00 pm Sur de Condado 10:30 am - 2:30 pm	Si usted recibe una semana de comidas en un dia no se permiten sustituciones	FELIZ 4 DE JULIO 	

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.

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

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%.


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