












June 2017



Home-Delivered Meals



| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY |
|---|--|--|---|--|
| 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 | Substitute meals are: Macaroni & Cheese or Meatloaf | 1) Chicken Cordon Bleu over brown Rice California blend vegetables Corn Whole wheat bread Banana | 2) Spaghetti and 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 w/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 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 Canneloni Green beans Peas Carrots Whole wheat bread Orange/Pineapple juice  |
| 26) Lasagna w/meatsauce Italian green beans Corn Whole wheat bread Applesauce  | 27) Turkey Pot Roast & gravy Brown rice Broccoli Carrots Banana | 28) Macaroni & Cheese Spinach Corn Orange juice  | 29) Chili over rice Peas Corn Carrots Whole wheat bread Banana | 30) Teriyaki chicken breast Brown rice Oriental vegetables Peas Whole wheat bread Orange/Pineapple juice |

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.

junio 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 10:30 am - 2:30 pm | Si usted recibe una semana de comidas en un dia no se permiten sustituciones | Las comidas sustitutas son: Macarron con Queso O Pan de carne | 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 cafe 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 cafe Brocoli Coliflor Pan de trigo integral  Puré de manzana | 13) Pan de carne c/aliño Puré de pápa Vegetales mixtos California Platano  | 14) Pavo con relleno Camotes Verduras Escandinavas Galletas de dieta  Jugo de naranja | 15) Pollo agridulce en Arroz cafe Vegetales mixtos Orientales Chicharos Pan de trigo integral Platano | 16) Carne de res Borgoña con fideos de huebo 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 y aliño  Repollo rojo Arroz cafe Platano | 21) Pescado c/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 Arroz cafe Brocoli Zanahorias Platano  | 28) Macarron con Queso Espinacas Maiz de elote Jugo de naranja  | 29) Frijoles picantes en Arroz Chicharos Maiz de elote Zanahorias Pan de trigo integral Platano | 30) Pechuga de pollo Teriyaki Arroz café Verduras Orientales Chicharos Pan de trigo integral Jugo de Naranja/Piña |

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