











MARCH 2017



Home-Delivered Meals

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>If you receive a week's supply of meals on one day substitutions are not allowed.</p>	<p>Delivery Times are: North County 10:00 am-2:00 pm South County 11:30 am-3:00 pm</p>	<p>1) Turkey with gravy Sweet potatoes Scandinavian vegetables Diet cookies Orange juice</p> 	<p>2) Sweet & Sour chicken over brown Rice Oriental blend vegetables Peas Whole wheat bread Banana</p>	<p>3) Beef Burgundy and Egg noodles Carrots Green beans Whole wheat bread Orange/Pineapple juice</p>
<p>6) Chicken Fettucine in Alfredo Sauce Peas Carrots Whole wheat bread Applesauce</p>	<p>7) Salisbury Steak and gravy Red cabbage Brown rice Banana</p> 	<p>8) Fish w/Hollandaise sauce over rice Lima beans Corn Orange juice</p>	<p>9) Chicken Cacciatore Spinach Mixed vegetables Whole wheat bread Banana</p> 	<p>10) Cheese Canneloni Green beans Peas Carrots Whole wheat bread Orange/Pineapple juice</p>
<p>13) Lasagna w/meatsauce Italian green beans Corn Whole wheat bread Applesauce</p> 	<p>14) Turkey Pot Roast and gravy Brown rice Broccoli Carrots Banana</p>	<p>15) Macaroni & Cheese Spinach Corn Orange juice</p> 	<p>16) Chili over rice Peas Corn Carrots Whole wheat bread Banana</p>	<p>17) Teriyaki Chicken breast Brown rice Oriental vegetables Peas Whole wheat bread Orange/Pineapple juice</p>
<p>20) Chicken Parmesan Green beans Corn Whole wheat bread Applesauce</p> 	<p>21) Baked fish over rice Broccoli Carrots Banana</p> 	<p>22) Turkey enchilada casserole Carrots Green beans Orange juice</p>	<p>23) Chicken Cordon Bleu over brown Rice California blend vegetables Corn Whole wheat bread Banana</p>	<p>24) Spaghetti with meatsauce Peas Corn Whole wheat bread Orange/Pineapple juice</p>
<p>27) Curry Chicken over brown Rice Mixed vegetables Cauliflower Whole wheat bread Applesauce</p>	<p>28) BBQ Pork riblet Mashed potatoes Spinach Banana</p> 	<p>29) Meatballs and gravy over brown rice Carrots Succotash Orange juice</p> 	<p>30) Chicken Primavera over rotini Carrots Green beans Whole wheat bread Banana</p>	<p>31) Cesar Chavez Day</p>  <p>Closed. No Deliveries</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.

marzo 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
<p>Si usted recibe una semana de comidas en un dia no se permiten sustituciones</p>	<p>Horas de Entregas son: Norte de Condado 10:00 am - 2:00 pm Sur de Condado 11:30 am - 3:00 pm</p>	<p>1) Pavo con relleno Camotes Verduras Escandinavas Galletas de dieta Jugo de naranja </p>	<p>2) Pollo Agri dulce en Arroz cafe Vegetales mixtos Orientales Chicharos Pan de trigo integral Platano</p>	<p>3) Carne de res Borgoña con fideos de huebo Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña</p>
<p>6) Pollo en pasta con aliño Alfredo Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Puré de manzana</p>	<p>7) Chuleta Salisbury y aliño Repollo rojo Arroz cafe Platano </p>	<p>8) Pescado c/aliño Holandes en arroz Frijoles Lima Maiz de elote Jugo de naranja</p>	<p>9) Pollo estilo Italiano Espinacas Vegetales mixtos Pan de trigo integral  Platano</p>	<p>10) Canneloni de queso Ejotes Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña</p>
<p>13) Lasaña con aliño de carne Ejotes Italianos Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana </p>	<p>14) Carne de pavo rostizada con aliño Arroz cafe Brocoli Zanahorias Platano</p>	<p>15) Macarron con Queso Espinacas Maiz de elote Jugo de naranja </p>	<p>16) Frijoles picantes en Arroz Chicharos Maiz de elote Zanahorias Pan de trigo integral Platano</p>	<p>17) Pechuga de Pollo Teriyaki Arroz café Verduras Orientales Chicharos Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña</p>
<p>20) Pollo Parmesano Ejotes Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana </p>	<p>21) Pescado horneado en arroz  Brocoli Zanahorias Platano</p>	<p>22) Caserola de enchilada de pavo Zanahorias Ejotes Jugo de naranja</p>	<p>23) Pollo al Frances en Arroz café Vegetales mixtos California Maiz de elote Pan de trigo integral Platano</p>	<p>24) Spageti con aliño de carne Chicharos Maiz de elote Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña</p>
<p>27) Pollo carí en arroz café Vegetales mixtos Coliflor Pan de trigo integral Puré de manzana</p>	<p>28) Costillita de puerco asada Puré de pápa Espinacas Platano </p>	<p>29) Albondigas con aliño en arroz cafe Zanahorias  Maiz con frijoles Lima Jugo de naranja</p>	<p>30) Pollo estilo Primavera en fideos Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Platano</p>	<p>31) Dia Cesar Chavez  Cerrado. No Hay Entregas</p>

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