













# May 2017



## Home-Delivered Meals



| MONDAY   | TUESDAY   | WEDNESDAY   | THURSDAY  | FRIDAY   |
|--|---|---|---|--|
| 1) Curry Chicken over brown Rice<br>Mixed vegetables<br>Cauliflower<br>Whole wheat bread<br>Applesauce   | 2) BBQ Pork riblet<br>Mashed potatoes<br><br>Spinach<br>Banana                                   | 3) Meatballs and gravy over brown rice<br>Carrots<br>Succotash<br>Orange juice  | 4) Chicken Primavera over rotini<br>Carrots<br>Green beans<br>Whole wheat bread<br>Banana   | 5) Turkey and gravy<br>Mashed potatoes<br>Broccoli<br>Whole wheat bread<br><br>Orange/Pineapple juice |
| 8) Mushroom chicken over brown rice<br>Broccoli<br>Cauliflower<br>Whole wheat bread<br>Applesauce  | 9) Meatloaf w/gravy<br>Mashed potatoes<br>Calif. vegetable blend<br>Whole wheat bread<br>Banana  | 10) Turkey with gravy<br>Sweet potatoes<br>Scandinavian vegetables<br>Diet cookies<br>Orange juice  | 11) Sweet & Sour chicken over brown Rice<br>Oriental blend vegetables<br>Peas<br>Whole wheat bread<br>Banana  | 12) Beef Burgundy and Egg noodles<br>Carrots<br>Green beans<br>Whole wheat bread<br>Orange/Pineapple juice   |
| 15) Chicken Fettucine in Alfredo Sauce<br>Peas<br>Carrots<br>Whole wheat bread<br>Applesauce    | 16) Salisbury Steak and gravy with red cabbage<br><br>Brown rice<br>Banana                       | 17) Fish w/Hollandaise sauce over rice<br><br>Lima beans<br>Corn<br>Orange juice | 18) Chicken Cacciatore<br>Spinach<br>Mixed vegetables<br><br>Whole wheat bread<br>Banana | 19) Cheese Canneloni<br>Green beans<br>Peas<br>Carrots<br>Whole wheat bread<br>Orange/Pineapple juice  |
| 22) Lasagna w/meatsauce<br>Italian green beans<br>Corn<br>Whole wheat bread<br>Applesauce<br> | 23) Turkey Pot Roast & gravy over Brown rice<br>Broccoli<br>Carrots<br>Banana<br>              | 24) Macaroni & Cheese<br>Spinach<br>Corn<br>Orange juice<br>                   | 25) Chili over rice<br>Peas<br>Corn<br>Carrots<br>Whole wheat bread<br>Banana   | 26) Teriyaki Chicken breast<br>Brown rice<br>Oriental vegetables<br>Peas<br>Whole wheat bread<br>Orange/Pineapple juice  |
| 29)<br><br><b>Closed. No Deliveries.</b>  | 30) Baked fish over rice<br>Broccoli<br>Carrots <br>Banana                                     | 31) Turkey enchilada casserole<br>Carrots<br>Green beans<br>Orange juice  | <b>Delivery Times are:</b><br>North County<br>10:00 am-2:00 pm<br><br>South County<br>10:30 am-2:30 pm  | Substitute meals are:<br>Macaroni & Cheese<br>or<br>Meatloaf   |

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](http://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.

# Mayo 2017



## Comidas Sobre Ruedas



| LUNES   | MARTES   | MIERCOLES   | JUEVES  | VIERNES   |
|---|--|---|---|---|
| 1) Pollo carí en Arroz café<br>Vegetales mixtos<br>Coliflor<br>Pan de trigo integral<br>Puré de manzana   | 2) Costillita de puerco asada<br>Puré de papa<br><br>Espinacas<br>Platano                                   | 3) Albondigas con aliño en Arroz café<br>Zanahorias<br>Maiz con frijoles Lima<br>Jugo de naranja  | 4) <b>E2685</b><br>Pollo estilo Primavera en fideos<br>Zanahorias<br>Ejotes<br>Pan de trigo integral<br>Platano   | 5) Pavo y aliño en relleno<br>Puré de papa<br>Brocoli<br>Pan de trigo integral<br><br>Jugo de naranja/piña |
| 8) Pollo con hongos en arroz café<br>Brocoli<br>Coliflor<br>Pan de trigo integral<br>Puré de manzana  | 9) Pan de carne c/aliño<br>Puré de papa<br>Vegetales mixtos California<br>Pan de trigo integral<br>Platano  | 10) Pavo con relleno<br>Camotes<br>Verduras Escandinavas<br>Galletas de dieta<br>Jugo de naranja  | 11) Pollo agridulce en Arroz café<br>Vegetales mixtos Orientales<br>Chicharos<br>Pan de trigo integral<br>Platano   | 12) Carne de res Borgoña con fideos de huebo<br>Zanahorias<br>Ejotes<br>Pan de trigo integral<br>Jugo de naranja/piña   |
| 15) Pollo en pasta con aliño Alfredo<br>Chicharos<br>Zanahorias<br>Pan de trigo integral<br>Puré de manzana  | 16) Chuleta Salisbury y aliño<br>Repollo rojo<br><br>Arroz café<br>Platano                                  | 17) Pescado c/aliño Holandes en arroz<br><br>Frijoles lima<br>Maiz de elote<br>Jugo de naranja | 18) Pollo estilo Italiano<br>Espinacas<br>Vegetales mixtos<br><br>Pan de trigo integral<br>Platano | 19) Canneloni de queso<br>Ejotes<br>Chicharos<br>Zanahorias<br>Pan de trigo integral<br>Jugo de naranja/piña  |
| 22) Lasaña con aliño de carne<br>Ejotes Italianos<br>Maiz de elote<br>Pan de trigo integral<br>Puré de manzana  | 23) Carne de pavo rostizada c/ aliño en Arroz<br>Brocoli<br>Zanahorias<br>Platano                         | 24) Macarron con Queso<br>Espinacas<br>Maiz de elote<br>Jugo de naranja<br>                  | 25) Frijoles picantes en Arroz<br>Chicharos/ Zanahorias<br>Maiz de elote<br>Pan de trigo integral<br>Platano  | 26) Pechuga de Pollo Teriyaki en Arroz café<br>Verduras Orientales<br>Chicharos<br>Pan de trigo integral<br>Jugo de naranja/piña  |
| 29)<br><br><b>Cerrado. No Hay Entregas.</b>  | 30) Pescado horneado en Arroz<br>Brocoli<br>Zanahorias <br>Platano  | 31) Caserola de enchilada de pavo<br>Zanahorias<br>Ejotes<br>Jugo de naranja<br>             | <b>Horas de Entregas son:</b><br>Norte de Condado<br>10:00 am - 2:00 pm<br>Sur de Condado<br>10:30 am - 2:30 pm   | <b>Las comidas sustitutas son:</b><br>Macarron con Queso<br>O<br>Pan de carne   |

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](http://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%.



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