














# October 2017



# Home-Delivered Meals



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2) Chicken Fettucine in Alfredo Sauce Peas Carrots Whole wheat bread Applesauce	3) Salisbury Steak and gravy Red cabbage Brown rice Banana 	4) Fish w/Hollandaise sauce over rice Lima beans Corn Orange juice 	5) Chicken Cacciatore Spinach Mixed vegetables Whole wheat bread  Banana	6) Cheese Canneloni Green beans Peas Carrots Whole wheat bread Orange/Pineapple juice
9) Lasagna with meatsauce Italian green beans Corn Whole wheat bread Applesauce	10) Turkey Pot Roast and gravy Brown rice Broccoli Carrots Banana	11) Macaroni & Cheese Spinach Corn Orange juice 	12) Chili over rice Peas Corn Carrots Whole wheat bread Banana	13) Teriyaki Chicken breast Brown rice Oriental vegetables Peas Whole wheat bread Orange/Pineapple juice
16) Chicken Parmesan Green beans Corn Whole wheat bread Applesauce 	17) Baked fish over brown rice Broccoli Carrots Banana 	18) Turkey enchilada casserole Carrots Green beans Orange juice 	19) Chicken Cordon Bleu over brown Rice California blend veggies Corn Whole wheat bread Banana	20) Spaghetti with meatsauce Peas Corn Whole wheat bread Orange/Pineapple juice 
23) Curry Chicken over brown rice Mixed vegetables Cauliflower Whole wheat bread Applesauce	24) BBQ Pork riblet Mashed potatoes Spinach Banana 	25) Meatballs and gravy over brown rice Carrots Succotash Orange juice	26) Chicken Primavera over Rotini Carrots Green beans Whole wheat bread Banana	27) Turkey and gravy Mashed potatoes Broccoli Whole wheat bread Orange/Pineapple juice 
30) Mushroom Chicken over brown rice Broccoli Cauliflower Whole wheat bread Applesauce	31) Meatloaf w/gravy Mashed potatoes Calif. vegetable blend Banana 	 	<b>Delivery Times are:</b> <b>North County</b> 10:00 am-2:00 pm  <b>South County</b> 10:30 am-2:30 pm	<b>If you receive a week's supply of meals on one day substitutions are not allowed.</b>

**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.

**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.**

# octubre 2017



# Comidas Sobre Ruedas



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2) Pollo en pasta con aliño Alfredo Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Puré de manzana	3) Chuleta Salisbury con aliño Repollo rojo Arroz cafe Platano 	4) Pescado c/aliño Holandes en arroz Frijoles lima Maiz de elote Jugo de naranja 	5) Pollo estilo Italiano Espinacas Vegetales mixtos Pan de trigo integral  Platano	6) Canneloni de queso Ejotes Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Jugo de naranja / piña
9) Lasaña con aliño de carne Ejotes Italianos Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana	10) Carne de pavo rostizada c/ aliño en Arroz Brocoli Zanahorias Platano 	11) Macarron con Queso Espinacas Maiz de elote Jugo de naranja 	12) Frijoles picantes en Arroz Chicharos Maiz de elote Zanahorias Pan de trigo integral Platano	13) Pechuga de Pollo Teriyaki en Arroz café Verduras Orientales Chicharos Pan de trigo integral Jugo de naranja / piña
16) Pollo Parmesano Ejotes Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana 	17) Pescado horneado en Arroz cafe  Brocoli Zanahorias Platano	18) Caserola de enchilada de Pavo Zanahorias  Ejotes Jugo de naranja	19) Pollo al Frances en Arroz café Vegetales mixtos Californi Maiz de elote Pan de trigo integral Platano	20) Spageti con aliño de carne Chicharos Maiz de elote Pan de trigo integral Jugo de naranja / piña
23) Pollo carí en Arroz café Vegetales mixtos Coliflor Pan de trigo integral Puré de manzana	24) Costillita de puerco asada Puré de pápa Espinacas Platano 	25) Albondigas con aliño en Arroz cafe Zanahorias Maiz con frijoles Lima Jugo de naranja	26) Pollo estilo Primavera en fideos Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Platano	27) Pavo y aliño en relleno Puré de pápa Brocoli Pan de trigo integral Jugo de naranja / piña
30) Pollo con Hongos en arroz cafe  Brocoli Coliflor Pan de trigo integral Puré de manzana	31) Pan de carne con aliño Puré de pápa Vegetales mixtos California Platano	Feliz Halloween 	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

**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.

**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.