











September 2015



Home-Delivered Meals

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
 <p>Meals on Wheels FOR SANTA CRUZ COUNTY COMMUNITY BRIDGES PUENTES DE LA COMUNIDAD</p>	1) Spaghetti with meat sauce Peas Corn Mixed fruit	2) BBQ Chicken over brown Rice Mashed potatoes Spinach Banana 	3) Fish w/Hollandaise Sauce over brown Rice Lima beans Corn Whole wheat bread Strawberries	4) Turkey with gravy Sweet potatoes Scandinavian vegetables Whole wheat bread Banana
7) HOLIDAY  No Deliveries	8) Chicken Cordon Bleu over brown Rice California blend vegetables Corn Fresh fruit in season 	9) Rotini & Meatsauce Mixed vegetables  Italian Green beans Banana	10) Turkey Pot Roast & gravy over brown Rice Broccoli Carrots Whole wheat bread Mixed fruit	11) Chicken Primavera over Rotini Carrots Green Beans Whole wheat bread Banana
14) Teriyaki Chicken breast Brown Rice Oriental vegetables/Peas Whole wheat bread Orange juice	15) Meatloaf w/Gravy Mashed potatoes California blend vegetables Diet cookies Fresh fruit in season	16) Turkey Enchilada Casserole Carrots Green beans  Banana	17) Lasagna w/meatsauce Italian Green beans Corn Whole wheat bread Vitamin C fruit	18) Baked Fish over rice Broccoli Carrots Whole wheat bread  Banana
21) Glazed Turkey Ham Sweet potatoes Corn  Whole wheat bread Fresh fruit	22) Beef Stew  Potatoes Carrots Mixed fruit	23) Sweet & Sour Chicken over brown Rice Oriental blend vegetables Peas Mandarins	24) Turkey a la King over noodles Peas Carrots Whole wheat bread Tangerine	25) Salisbury Steak and gravy with Red cabbage Brown rice Whole wheat bread Diced peaches
28) Curry Chicken over brown Rice Mixed vegetables Cauliflower Whole wheat bread Fresh fruit in season	29) Cheese Canneloni Green beans Peas Carrots Strawberries	30) Roast Beef w/Gravy Mashed potatoes Peas Carrots Banana	Delivery Times are: North County: 10am to 2pm  South County: 11:30am – 3pm	Substitute meals are: Macaroni & Cheese or Meatloaf

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

A contribution of \$2.50 / meal is suggested and much appreciated.

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.

Each meal is served with 1/2 pint of 1% milk.



Septiembre 2015



Comidas Sobre Ruedas

Favor de llamar la oficina para cancelar su entrega de comida si no va estar en casa.

464-3180 ext. 100

La contribucion sugerida es \$2.50 por comida.

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.

Cada comida se sirve con 1/2 pinta de leche de 1%.



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
 Meals on Wheels FOR SANTA CRUZ COUNTY COMMUNITY BRIDGES PUENTES DE LA COMUNIDAD	1) Spageti con aliño de carne Chicharos Maiz de elote Fruta mixta	2) Pollo Asado en Arroz café Puré de pápa Espinacas Platano	3) Pescado c/aliño Holandes en arroz café Frijoles lima Maiz de elote Pan de trigo integral Fresas	4) Pavo con relleno Camotes Verduras Escandinavas Pan de trigo integral Platano
7) DIA DEL OBRERO No Hay Entregas	8) Pollo al Frances en Arroz café Vegetales mixtos California Maiz de elote Fruta fresca en temporada 	9) Fideos Italianos en aliño de carne Vegetales mixtos Ejotes Italianos Platano	10) Carne de Pavo rostizada con aliño en Arroz café Brocoli Zanahorias Pan de trigo integral Fruta mixta	11) Pollo estilo Primavera en fideos Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Platano
14) Pechuga de Pollo Teriyaki en Arroz café Verduras Orientales Chicharos Pan de trigo integral Jugo de naranja	15) Pan de Carne c/aliño Puré de pápa Vegetales mixtos California Galletas de dieta Fruta fresca en temporada	16) Caserola de Enchilada de pavo Zanahorias Ejotes Platano	17) Lasaña con aliño de carne Ejotes Italianos Maiz de elote Pan de trigo integral Fruta de Vitamina C	18) Pescado Horneado en Arroz Brocoli Zanahorias Pan de trigo integral Platano
21) Jamon de Pavo con aliño de mostasa y miel Camotes Maiz de elote Pan de trigo integral Fruta fresca	22) Caldo de res Papas Zanahorias Fruta mixta	23) Pollo Agridulce en Arroz café Vegetales mixtos Orientales Chicharos Mandarinas	24) Pavo en fideos Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Mandarina	25) Chuleta Salisbury y aliño en Repollo rojo Arroz café Pan de trigo integral Durazno en cubitos
28) Pollo carí en Arroz café Vegetales mixtos Coliflor Pan de trigo integral Fruta fresca en temporada	29) Canneloni con queso Ejotes Chicharos Zanahorias Fresas	30) Carne de res rostizada c/aliño Puré de pápa Chicharos Zanahorias Platano	Horas de Entregas son: Norte de Condado 10:00 am - 2:00 pm Sur de Condado 11:30 am - 3:00 pm 	Las comidas sustitutas son: Macarron con Queso ó Pan de carne

