



DECEMBER 2022 | HOME-DELIVERED MEALS 5 DAY BULK

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	CANCELLATIONS
 COMMUNITY BRIDGES PUENTES DE LA COMUNIDAD	<u>DELIVERY TIMES</u> North County 10:00 am-2:00 pm South County 10:30 am-2:30 pm	PLEASE NOTE: Meals subject to change without prior notice due to COVID 19.	1 Spaghetti w/meatballs (plant-based) Mixed vegetables Broccoli Orange juice	2 Beef Burgundy and egg noodles Carrots Green beans Whole wheat bread Orange/pineapple juice	<p>Please call the office to cancel your meal delivery if you are not going to be home: 464-3180 ext. 100</p> <p>PARTICIPANT CONTRIBUTIONS Please mail contributions to: Meals on Wheels Fiscal Office / A.R. 519 Main St. Watsonville, CA 95076 or contribute online at www.communitybridges.org/mealsonwheels</p> <p>There is no obligation to contribute. No one will be denied participation if he or she is unable to contribute.</p> <p>BREAD & MILK 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.</p> <p>If you receive a week's supply of meals on one day substitutions are not allowed.</p>
			5 Chicken fettucine in Alfredo sauce Peas Carrots Whole wheat bread Applesauce	6 Beef & Cheese enchilada California blend veggies Mexi-Corn Banana	
12 Lasagna with meat sauce Italian green beans Corn Whole wheat bread Applesauce	13 Turkey pot roast and gravy on brown rice Broccoli Carrots Banana	14 Macaroni & Cheese Spinach Corn Whole wheat bread Orange juice	15 Meatloaf w/ gravy Mashed potatoes California blend vegetables Carrots Whole wheat bread Banana	16 Pollo Chimichurri with rice Broccoli Mixed vegetables Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
19 Chicken Parmesan Green beans Corn Whole wheat bread Applesauce	20 Baked fish over brown rice Mixed vegetables Broccoli Whole wheat bread Banana	21 Mexican style meatloaf Hash brown potatoes Zucchini Orange juice	22 Chicken Cordon Bleu over brown rice California blend veggies Corn Whole wheat bread Banana	23 Beef with mild tomatillo sauce on rice Mixed vegetables Pinto beans Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
26 No Regular Delivery Curry chicken over brown rice Mixed vegetables Cauliflower Whole wheat bread Applesauce	27 Vegetarian Chili with cheese Carrots Corn Whole wheat bread Banana	28 Turkey Enchilada casserole Carrots Green beans Orange juice	29 Chicken Primavera over rotini Carrots Green beans Whole wheat bread Banana	30 Roast beef with gravy Mashed potatoes Peas Whole wheat bread Orange/pineapple juice	

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	<p>CANCELACIONES</p> <p>Favor de llamar a la oficina para cancelar su entrega de comida si no va estar en casa.</p> <p>464-3180 ext. 100</p> <p>CONTRIBUCION DE PARTICIPANTE</p> <p>Puede enviar su contribucion a:</p> <p>Meals on Wheels Fiscal Office / A.R. 519 Main St. Watsonville, CA 95076 o contribuir en el website www.communitybridges.org/mealsonwheels</p> <p>No hay obligacion de contribuir. Contribuciones son voluntarias y a nadie se le negara participacion si no puede contribuir.</p> <p>PAN Y LECHE</p> <p>El pan es entregado los: Lunes 2 rebanadas Jueves 2 rebanadas Viernes/Domingo 2rebanadas Cada comida se sirve con 1/2 pinta de leche de 1%.</p>
 <p>COMMUNITY BRIDGES PUENTES DE LA COMUNIDAD</p>	<p>HORAS DE ENTREGAS</p> <p>Norte del Condado 10:00 am-2:00 pm</p> <p>Sur del Condado 10:30 am-2:30 pm</p>	<p>AVISO:</p> <p>Comidas sujetas a cambios sin previo aviso debido a COVID-19.</p>	<p>1</p> <p>Espagueti c/albondigas (hecho de plantas)</p> <p>Vegetales mixtos</p> <p>Brocoli</p> <p>Jugo de naranja</p>	<p>2</p> <p>Carne de res Borgoña y fideos de huevo</p> <p>Zanahorias</p> <p>Ejotes</p> <p>Pan de trigo integral</p> <p>Jugo de naranja/piña</p>	
			<p>5</p> <p>Pollo en pasta con aliño Alfredo</p> <p>Chicharos</p> <p>Zanahorias</p> <p>Pan de trigo integral</p> <p>Puré de manzana</p>	<p>6</p> <p>Enchilada de res y queso</p> <p>Vegetales mixtos Californi</p> <p>Elote Mexicano</p> <p>Platano</p>	<p>7</p> <p>Pescado con aliño</p> <p>Holandes en arroz café</p> <p>Frijoles Lima</p> <p>Maiz de elote</p> <p>Pan de trigo integral</p> <p>Jugo de naranja</p>
<p>12</p> <p>Lasaña con aliño de carne</p> <p>Ejotes Italianos</p> <p>Maiz de elote</p> <p>Pan de trigo integral</p> <p>Puré de manzana</p>	<p>13</p> <p>Carne de pavo rostizada con aliño en arroz café</p> <p>Brocoli</p> <p>Zanahorias</p> <p>Platano</p>	<p>14</p> <p>Macarron con Queso</p> <p>Espinacas</p> <p>Maiz de elote</p> <p>Pan de trigo integral</p> <p>Jugo de naranja</p>	<p>15</p> <p>Pan de carne con aliño</p> <p>Puré de pápa</p> <p>Vegetales mixtos California</p> <p>Zanahorias</p> <p>Pan de trigo integral</p> <p>Platano</p>	<p>16</p> <p>Pollo Chimichurri con arroz</p> <p>Brocoli</p> <p>Vegetales mixtos</p> <p>Pan de trigo integral</p> <p>Jugo de naranja/piña</p>	
<p>19</p> <p>Pollo Parmesano</p> <p>Ejotes</p> <p>Maiz de elote</p> <p>Pan de trigo integral</p> <p>Puré de manzana</p>	<p>20</p> <p>Pescado horneado en arroz café</p> <p>Vegetales mixtos</p> <p>Brocoli</p> <p>Pan de trigo integral</p> <p>Platano</p>	<p>21</p> <p>Pan de carne estilo Mexicano</p> <p>Pápas rayadas</p> <p>Calabasas Zuchini</p> <p>Jugo de naranja</p>	<p>22</p> <p>Pollo al Frances en arroz café</p> <p>Vegetales mixtos California</p> <p>Maiz de elote</p> <p>Pan de trigo integral</p> <p>Platano</p>	<p>23</p> <p>Carne de res en salsa de tomatillo en arroz</p> <p>Vegetales mixtos</p> <p>Frijoles pintos</p> <p>Pan de trigo integral</p> <p>Jugo de naranja/piña</p>	
<p>26 No Entrega Regular</p> <p>Pollo carí en arroz café</p> <p>Vegetales mixtos</p> <p>Coliflor</p> <p>Pan de trigo integral</p> <p>Puré de manzana</p>	<p>27</p> <p>Frijoles picantes vegetarianos con queso</p> <p>Zanahorias</p> <p>Maiz de elote</p> <p>Pan de trigo integral</p> <p>Platano</p>	<p>28</p> <p>Caserola de enchilada de pavo</p> <p>Zanahorias</p> <p>Ejotes</p> <p>Jugo de naranja</p>	<p>29</p> <p>Pollo estilo Primavera en fideos</p> <p>Zanahorias</p> <p>Ejotes</p> <p>Pan de trigo integral</p> <p>Platano</p>	<p>30</p> <p>Carne rostizada c/aliño</p> <p>Puré de pápa</p> <p>Chicharos</p> <p>Pan de trigo integral</p> <p>Jugo de naranja/piña</p>	