



JANUARY 2023 | HOME-DELIVERED MEALS 5 DAY BULK

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	CANCELLATIONS
2 No Regular Delivery Mushroom Chicken over brown rice Broccoli Cauliflower Whole wheat bread Applesauce	3 Meatloaf with gravy Mashed potatoes Calif. Blend vegetables Whole wheat bread Banana	4 Sweet & Sour Chicken Brown rice Oriental blend vegetables Peas Whole wheat bread Banana	5 Spaghetti w/ meatballs (plant based) Mixed veggies Broccoli Orange juice	6 Beef Burgundy and egg noodles Carrots Green beans Whole wheat bread Orange/pineapple juice	<p>CANCELLATIONS 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>
9 Chicken fettucine in Alfredo sauce Peas Carrots Whole wheat bread Applesauce	10 Beef & Cheese Enchilada Calif. Blend vegetables Mexi-Corn Banana	11 Fish with Hollandaise sauce over brown rice Lima beans Corn Whole wheat bread Orange juice	12 Chicken Cacciatore Spinach Mixed vegetables Whole wheat bread Banana	13 Cheese cannelloni Green beans Peas Carrots Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
16 No Regular Delivery Lasagna with meat sauce Italian green beans Corn Whole wheat bread Applesauce	17 Turkey pot roast and gravy on brown rice Broccoli Carrots Banana	18 Macaroni & Cheese Spinach Corn Whole wheat bread Orange juice	19 Meatloaf with gravy Mashed potatoes Calif. Blend vegetables Whole wheat bread Banana	20 Pollo Chimichurri with rice Broccoli Mixed vegetables Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
23 Chicken Parmesan Green beans Corn Whole wheat bread Applesauce	24 Baked fish over brown rice Mixed vegetables Broccoli Whole wheat bread Banana	25 Mexican style meatloaf Hash brown potatoes Zucchini Orange juice	26 Chicken Cordon Bleu over brown rice California blend vegetables Corn Whole wheat bread Banana	27 Beef w/mild tomatillo sauce over rice Mixed vegetables Pinto beans Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
30 Curry chicken over brown rice Mixed vegetables Cauliflower Whole wheat bread Applesauce	31 Vegetarian Chili w/cheese Carrots Corn Whole wheat bread Banana	 COMMUNITY BRIDGES PUENTES DE LA COMUNIDAD	DELIVERY TIMES 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.	

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	CANCELACIONES
2 No Entrega Regular Pollo con hongos en arroz café Brocoli Coliflor Pan de trigo integral Puré de manzana	3 Pan de carne con aliño Puré de pápa Vegetales mixtos Calif. Pan de trigo integral Platano	4 Pollo agridulce en arroz café Vegetales mixtos Orientales Chicharos Pan de trigo integral Platano	5 Espagueti con albondigas (hecho de plantas) Vegetales mixtos Brocoli Jugo de naranja	6 Carne de res Borgoña y fideos de huevo Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	<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>Si usted recibe una semana de comidas en un dia no se permiten sustituciones.</p>
9 Pollo en pasta con aliño Alfredo Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Puré de manzana	10 Enchilada de res y queso Vegetales mixtos Californi Elote Mexicano Platano	11 Pescado con aliño Holandes en arroz café Frijoles Lima Maiz de elote Pan de trigo integral Jugo de naranja	12 Pollo estilo Italiano Espinacas Vegetales mixtos Pan de trigo integral Platano	13 Canneloni de queso Ejotes Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
16 No Entrega Regular Lasaña con aliño de carne Ejotes Italianos Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana	17 Carne de pavo rostizada con aliño en arroz café Brocoli Zanahorias Platano	18 Macarron con Queso Espinacas Maiz de elote Pan de trigo integral Jugo de naranja	19 Pan de carne con aliño Puré de pápa Vegetales mixtos California Pan de trigo integral Platano	20 Pollo Chimichurri con arroz Brocoli Vegetales mixtos Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
23 Pollo Parmesano Ejotes Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana	24 Pescado horneado en arroz café Vegetales mixtos Brocoli Pan de trigo integral Platano	25 Pan de Carne estilo Mexicano Pápas rayadas Calabasas Zucchini Jugo de naranja	26 Pollo al Frances en arroz café Vegetales mixtos California Maiz de elote Pan de trigo integral Platano	27 Carne de res en salsa de tomatillo en arroz Vegetales mixtos Frijoles pintos Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
30 Pollo carí en arroz café Vegetales mixtos Coliflor Pan de trigo integral Puré de manzana	31 Frijoles Picantes vegetarianos c/queso Zanahorias Maiz de elote Pan de trigo integral Platano	 COMMUNITY BRIDGES PUENTES DE LA COMUNIDAD	HORAS DE ENTREGA: Norte del Condado 10:00 am - 2:00 pm Sur del Condado 10:30 am - 2:30 pm	AVISO: Comidas sujetas a cambios sin previo aviso debido a COVID-19.	