



MAY 2023 | HOME-DELIVERED MEALS 5 DAY BULK

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	CANCELLATIONS
1 Lasagna w/meat sauce Italian Green beans Corn Whole wheat bread Applesauce	2 Turkey Pot Roast and gravy on brown rice Carrots Broccoli Banana	3 Macaroni and Cheese Spinach Corn Whole wheat bread Orange juice	4 Meatloaf with gravy Mashed potatoes California blend vegetables Whole wheat bread Banana	5 Pollo Chimichurri with rice Broccoli Mixed vegetables 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>
8 Chicken Parmesan Green beans Corn Whole wheat bread Applesauce	9 Baked fish over brown rice Mixed vegetables Broccoli Whole wheat bread Banana	10 Mexican style meatloaf Hash brown potatoes Zucchini Orange juice	11 Chicken Cordon Bleu over brown rice California blend vegetables Corn Whole wheat bread Banana	12 Beef w/ mild tomatillo sauce over rice Mixed vegetables Pinto beans Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
15 Curry chicken over brown rice Mixed vegetables Cauliflower Whole wheat bread Applesauce	16 Vegetarian chili with cheese Carrots Corn Whole wheat bread Banana	17 Turkey Enchilada casserole Carrots Green beans Orange juice	18 Chicken Primavera over rotini Carrots Green beans Whole wheat bread Banana	19 Roast beef w/ gravy Mashed potatoes Peas Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
22 Mushroom chicken over brown rice Broccoli Cauliflower Whole wheat bread Applesauce	23 Meatloaf with gravy Mashed potatoes California vegetable blend Whole wheat bread Banana	24 Sweet and sour chicken over brown rice Oriental blend vegetables Peas Whole wheat bread Banana	25 Spaghetti w/ meatballs (plant-based) Mixed vegetables Broccoli Orange juice	26 Beef Burgundy and egg noodles Carrots Green beans Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
29 No Regular Delivery Chicken fettucine in Alfredo sauce Peas Carrots Whole wheat bread Applesauce	30 Beef and Cheese enchilada Calif. Blend vegetables Mexi-Corn Banana	31 Fish w/Hollandaise sauce over brown rice Lima beans Corn Orange juice	<p>PLEASE NOTE: Meals subject to change without prior notice due to COVID-19.</p>		
				<p>DELIVERY TIMES North County 10:00 am-2:00 pm South County 10:30 am-2:30 pm</p>	

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	CANCELACIONES Favor de llamar a la oficina para cancelar su entrega de comida si no va estar en casa. 464-3180 ext. 100 CONTRIBUCION DE PARTICIPANTE Puede enviar su contribucion a: Meals on Wheels Fiscal Office / A.R. 519 Main St. Watsonville, CA 95076 o contribuir en el website www.communitybridges.org/mealsonwheels No hay obligacion de contribuir. Contribuciones son voluntarias y a nadie se le negara participacion si no puede contribuir. PAN Y LECHE 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%. Si usted recibe una semana de comidas en un dia no se permiten sustituciones.
1 Lasaña con aliño de carne Ejotes Italianos Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana	2 Carne de pavo rostizada con aliño en arroz café Zanahorias Brocoli Platano	3 Macarron con Queso Espinacas Maiz de elote Pan de trigo integral Jugo de naranja	4 Pan de carne con aliño Puré de pápa Vegetales mixtos California Pan de trigo integral Platano	5 Pollo Chimichurri con arroz Brocoli Vegetales mixtos Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
8 Pollo Parmesano Ejotes Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana	9 Pescado horneado en arroz café Vegetales mixtos Brocoli Pan de trigo integral Platano	10 Pan de carne estilo Mexicano Pápas rayadas Calabasas Zucchini Jugo de naranja	11 Pollo al Frances en arroz café Vegetales mixtos California Maiz de elote Pan de trigo integral Platano	12 Carne de res en salsa de tomatillo en arroz Vegetales mixtos Frijoles pintos Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
15 Pollo carí en arroz café Vegetales mixtos Coliflor Pan de trigo integral Puré de manzana	16 Frijoles picantes vegetarianos c/queso Zanahorias Maiz de elote Pan de trigo integral Platano	17 Caserola de enchilada de pavo Zanahorias Ejotes Jugo de naranja	18 Pollo estilo Primavera en fideos Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Platano	19 Carne rostizada c/aliño Puré de pápa Chicharos Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
22 Pollo con hongos en arroz café Brocoli Coliflor Pan de trigo integral Puré de manzana	23 Pan de carne con aliño Puré de pápa Vegetales mixtos California Pan de trigo integral Platano	24 Pollo agridulce en arroz café Vegetales mixtos orientales Chicharos Pan de trigo integral Platano	25 Espaguetti con albondigas (hecho de plantas) Vegetales mixtos Brocoli Jugo de naranja	26 Carne de res Borgoña y fideos de huevo Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
29 No Entrega Regular Pollo en pasta con aliño Alfredo Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Puré de manzana	30 Enchilada de res y queso Vegetales mixtos Calif. Elote Mexicano Platano	31 Pescado c/aliño Holandes en arroz café Frijoles Lima Maiz de elote Jugo de naranja	AVISO Comidas sujetas a cambios sin previo aviso debido a COVID-19.		
				HORAS DE ENTREGAS Norte del Condado 10:00 am-2:00 pm Sur del Condado 10:30 am-2:30 pm	