

# AUGUST 2023 | HOME-DELIVERED MEALS 5 DAY BULK

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	<p><b>CANCELLATIONS</b> Please call the office to cancel your meal delivery if you are not going to be home: <b>464-3180 ext. 100</b></p> <p><b>PARTICIPANT CONTRIBUTIONS</b> Please mail contributions to: Meals on Wheels Fiscal Office / A.R. 519 Main St. Watsonville, CA 95076</p> <p>There is no obligation to contribute. No one will be denied participation if he or she is unable to contribute.</p> <p><b>BREAD &amp; MILK</b> 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>
<p><b>PLEASE NOTE:</b> Meals subject to change without prior notice due to COVID 19.</p>	<p><b>1</b> Meatloaf with gravy Mashed potatoes California veggies Whole wheat bread Banana</p>	<p><b>2</b> Sweet &amp; Sour Chicken over brown rice Oriental vegetables Peas Whole wheat bread Banana</p>	<p><b>3</b> Spaghetti w/meatballs (plant-based) Mixed vegetables Broccoli Orange juice</p>	<p><b>4</b> Beef Burgundy and egg noodles Carrots Green beans Whole wheat bread Orange/pineapple juice</p>	
<p><b>7</b> Chicken fettucine in Alfredo sauce Peas Carrots Whole wheat bread Applesauce</p>	<p><b>8</b> Beef &amp; Cheese enchilada California blend veggies Mexi-Corn Banana</p>	<p><b>9</b> Fish with Hollandaise sauce over brown rice Lima beans Corn Whole wheat bread Orange juice</p>	<p><b>10</b> Chicken cacciatore Spinach Mixed vegetables Whole wheat bread Banana</p>	<p><b>11</b> Cheese cannelloni Green beans Peas Carrots Whole wheat bread Orange/pineapple juice</p>	
<p><b>14</b> Lasagna with meat sauce Italian green beans Corn Whole wheat bread Applesauce</p>	<p><b>15</b> Turkey pot roast and gravy on brown rice Broccoli Carrots Banana</p>	<p><b>16</b> Macaroni &amp; Cheese Spinach Corn Whole wheat bread Orange juice</p>	<p><b>17</b> Meatloaf w/ gravy Mashed potatoes California blend vegetables Whole wheat bread Banana</p>	<p><b>18</b> Pollo Chimichurri with rice Broccoli Mixed vegetables Whole wheat bread Orange/pineapple juice</p>	
<p><b>21</b> Chicken Parmesan Green beans Corn Whole wheat bread Applesauce</p>	<p><b>22</b> Baked fish over brown rice Mixed vegetables Broccoli Whole wheat bread Banana</p>	<p><b>23</b> Mexican style meatloaf Hash brown potatoes Zucchini Orange juice</p>	<p><b>24</b> Chicken Cordon Bleu over brown rice California blend veggies Corn Whole wheat bread Banana</p>	<p><b>25</b> Beef with mild tomatillo sauce on rice Mixed vegetables Pinto beans Whole wheat bread Orange/pineapple juice</p>	
<p><b>28</b> Curry chicken over brown rice Mixed vegetables Cauliflower Whole wheat bread Applesauce</p>	<p><b>29</b> Vegetarian Chili with cheese Carrots Corn Whole wheat bread Banana</p>	<p><b>30</b> Turkey Enchilada casserole Carrots Green beans Orange juice</p>	<p><b>31</b> Chicken Primavera over rotini Carrots Green beans Whole wheat bread Banana</p>	<p><b>DELIVERY TIMES</b> <b>North County</b> 10:00 am-2:00 pm <b>South County</b> 10:30 am-2:30 pm</p>	

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES		
<b>AVISO:</b> Comidas sujetas a cambios sin previo aviso debido a COVID-19.	<b>1</b> Pan de carne con aliño Puré de papa Vegetales Californias Pan de trigo integral Platano	<b>2</b> Pollo agridulce en arroz café Vegetales Oriental Chicharos Pan de trigo integral Platano	<b>3</b> Espaguetti c/albondigas (hecho de plantas) Vegetales mixtos Brocoli Jugo de naranja	<b>4</b> Carne de res Borgoña y fideos de huevo Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	<p><b>CANCELACIONES</b> Favor de llamar a la oficina para cancelar su entrega de comida si no va estar en casa. <b>464-3180 ext. 100</b></p> <p><b>CONTRIBUCION DE PARTICIPANTE</b> Puede enviar su contribucion a: Meals on Wheels Fiscal Office / A.R. 519 Main St. Watsonville, CA 95076</p> <p>No hay obligacion de contribuir. Contribuciones son voluntarias y a nadie se le negara participacion si no puede contribuir.</p> <p><b>PAN Y LECHE</b> 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>	
	<b>7</b> Pollo en pasta con aliño Alfredo Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Puré de manzana	<b>8</b> Enchilada de res y queso Vegetales mixtos Californi Elote Mexicano Platano	<b>9</b> Pescado con aliño Holandes en arroz café Frijoles Lima Maiz de elote Pan de trigo integral Jugo de naranja	<b>10</b> Pollo estilo Italiano Espinacas Vegetales mixtos Pan de trigo integral Platano		<b>11</b> Canneloni de queso Ejotes Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña
	<b>14</b> Lasaña con aliño de carne Ejotes Italianos Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana	<b>15</b> Carne de pavo rostizada con aliño en arroz café Brocoli Zanahorias Platano	<b>16</b> Macarron con Queso Espinacas Maiz de elote Pan de trigo integral Jugo de naranja	<b>17</b> Pan de carne con aliño Puré de papa Vegetales mixtos California Pan de trigo integral Platano		<b>18</b> Pollo Chimichurri con arroz Brocoli Vegetales mixtos Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña
	<b>21</b> Pollo Parmesano Ejotes Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana	<b>22</b> Pescado horneado en arroz café Vegetales mixtos Brocoli Pan de trigo integral Platano	<b>23</b> Pan de carne estilo Mexicano Pápas rayadas Calabasas Zuchini Jugo de naranja	<b>24</b> Pollo al Frances en arroz café Vegetales mixtos California Maiz de elote Pan de trigo integral Platano		<b>25</b> Carne de res en salsa de tomatillo en arroz Vegetales mixtos Frijoles pintos Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña
	<b>28</b> Pollo carí en arroz café Vegetales mixtos Coliflor Pan de trigo integral Puré de manzana	<b>29</b> Frijoles picantes vegetarianos con queso Zanahorias Maiz de elote Pan de trigo integral Platano	<b>30</b> Caserola de enchilada de pavo Zanahorias Ejotes Jugo de naranja	<b>31</b> Pollo estilo Primavera en fideos Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Platano		<b>HORAS DE ENTREGAS</b> Norte del Condado 10:00 am-2:00 pm Sur del Condado 10:30 am-2:30 pm
	<p>Si usted recibe una semana de comidas en un dia no se permiten sustituciones.</p>					