

OCTOBER 2023 | HOME-DELIVERED MEALS 5 DAY BULK

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	<u>CANCELLATIONS</u> Please call the office to cancel your meal delivery if you are not going to be home: 464-3180 ext. 100 <u>PARTICIPANT CONTRIBUTIONS</u> Please mail contributions to: Meals on Wheels Fiscal Office / A.R. 519 Main St. Watsonville, CA 95076 There is no obligation to contribute. No one will be denied participation if he or she is unable to contribute. <u>BREAD & MILK</u> 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.
2 Curried Chicken over brown rice Mixed vegetables Cauliflower Whole wheat bread Applesauce	3 Vegetarian Chili with cheese Carrots Corn Whole wheat bread Banana	4 Turkey Enchilada casserole Carrots Green beans Orange juice	5 Chicken Primavera over rotini Carrots Green beans Whole wheat bread Banana	6 Roast Beef w/ gravy Mashed Potatoes Peas Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
9 Mushroom chicken over brown rice Broccoli Cauliflower Whole wheat bread Applesauce	10 Meatloaf with gravy Mashed potatoes California vegetable blend Whole wheat bread Banana	11 Sweet and sour chicken over brown rice Oriental blend vegetables Peas Whole wheat bread Banana	12 Spaghetti w/ meatballs (plant-based) Mixed vegetables Broccoli Orange juice	13 Beef Burgundy and egg noodles Carrots Green beans Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
16 Chicken fettucine in Alfredo sauce Peas Carrots Whole wheat bread Applesauce	17 Beef & Cheese enchilada Calif. Blend vegetables Mexi-Corn Banana	18 Fish with Hollandaise sauce over brown rice Lima beans Corn Whole wheat bread Orange juice	19 Chicken Cacciatore Spinach Mixed vegetables Whole wheat bread Banana	20 Cheese cannelloni Green beans Peas Carrots Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
23 Lasagna with meat sauce Italian green beans Corn Whole wheat bread Applesauce	24 Turkey pot roast and gravy on brown rice Broccoli Carrots Banana	25 Macaroni and Cheese Spinach Corn Whole wheat bread Orange juice	26 Meatloaf with gravy Mashed potatoes California vegetable blend Whole wheat bread Banana	27 Pollo Chimichurri with rice Broccoli Mixed vegetables Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
30 Chicken Parmesan Green beans Corn Whole wheat bread Applesauce	31 Baked fish over brown rice Mixed vegetables Broccoli 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 ARE SUBJECT TO CHANGE WITHOUT PRIOR NOTICE DUE TO COVID-19.	
					If you receive a week's supply of meals on one day substitutions are not allowed.

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 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.
2 Pollo carí en arroz café Vegetales mixtos Coliflor Pan de trigo integral Puré de manzana	3 Frijoles picantes vegetarianos c/ queso Zanahorias Maiz de elote Pan de trigo integral Platano	4 Caserola de enchilada de pavo Zanahorias Ejotes Jugo de naranja	5 Pollo estilo Primavera en fideos Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Platano	6 Carne rostizada c/aliño Puré de pápa Chicharos Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
9 Pollo con hongos en arroz café Brocoli Coliflor Pan de trigo integral Puré de manzana	10 Pan de carne con aliño Puré de pápa Vegetales mixtos California Platano	11 Pollo agridulce en arroz café Vegetales mixtos orientales Chicharos Pan de trigo integral Platano	12 Espaguetti con albondigas (hecho de plantas) Vegetales mixtos Brocoli Jugo de naranja	13 Carne de res Borgoña y fideos de huevo Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
16 Pollo en pasta con aliño Alfredo Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Puré de manzana	17 Enchilada de res y queso Vegetales mixtos Calif. Elote Mexicano Platano	18 Pescado con aliño Holandes en arroz café Frijoles Lima Maiz de elote Pan de trigo integral Jugo de naranja	19 Pollo estilo Italiano Espinacas Vegetales mixtos Pan de trigo integral Platano	20 Canneloni de queso Ejotes Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
23 Lasaña con aliño de carne Ejotes Italianos Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana	24 Carne de pavo rostizada con aliño en arroz café Brocoli Zanahorias Platano	25 Macarron con Queso Espinacas Maiz de elote Pan de trigo integral Jugo de naranja	26 Pan de carne con aliño Puré de pápa Vegetales mixtos Calif. Pan de trigo integral Platano	27 Pollo Chimichurri con arroz Brocoli Vegetales mixtos Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
30 Pollo Parmesano Ejotes Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana	31 Pescado horneado en arroz café Vegetales mixtos Brocoli Pan de trigo integral Platano	 COMMUNITY BRIDGES PUENTES DE LA COMUNIDAD	HORAS DE ENTREGAS: Norte del Condado 10:00 am - 2:00 pm Sur del Condado 10:30 am - 2:30 pm	ATENCION: LAS COMIDAS ESTAN SUJETAS A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO DEBIDO A COVID-19.	