

# NOVEMBER 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>DELIVERY TIMES</b> <b>North County</b> 10:00 am-2:00 pm <b>South County</b> 10:30 am-2:30 pm</p>	 <p>Meals on Wheels FOR SANTA CRUZ COUNTY</p>	<p><b>1</b> Mexican style Meatloaf Hash brown potatoes Zucchini Orange juice</p>	<p><b>2</b> Chicken Cordon Bleu over brown rice California blend vegetables Corn Whole wheat bread Banana</p>	<p><b>3</b> Beef w/mild tomatillo sauce over rice Mixed vegetables Pinto beans Whole wheat bread Orange/pineapple juice</p>	
<p><b>6</b> Curry chicken over brown rice Mixed vegetables Cauliflower Whole wheat bread Applesauce</p>		<p><b>7</b> Vegetarian chili with cheese Carrots Corn Whole wheat bread Banana</p>	<p><b>8</b> Turkey Enchilada casserole Carrots Green beans Orange juice</p>	<p><b>9</b> Chicken Primavera over rotini Carrots Green beans Whole wheat bread Banana</p>	
<p><b>13</b> Mushroom chicken over brown rice Broccoli Cauliflower Whole wheat bread Applesauce</p>	<p><b>14</b> Meatloaf with gravy Mashed potatoes California vegetable blend Whole wheat bread Banana</p>	<p><b>15</b> Sweet and sour chicken over brown rice Oriental blend vegetables Peas Whole wheat bread Banana</p>	<p><b>16</b> Spaghetti w/meatballs (plant-based) Mixed vegetables Broccoli Orange juice</p>	<p><b>17</b> Beef Burgundy and egg noodles Carrots Green beans Whole wheat bread Orange/pineapple juice</p>	
<p><b>20</b> Chicken fettucine in Alfredo sauce Peas Carrots Whole wheat bread Applesauce</p>	<p><b>21</b> Beef &amp; Cheese enchilada Calif. Blend vegetables Mexi-Corn Banana</p>	<p><b>22</b> Fish with Hollandaise sauce over brown rice Lima beans Corn Whole wheat bread Orange juice</p>	<p><b>23</b> <b>No Regular Delivery</b> Turkey w/stuffing &amp; gravy Peas / Carrots Yams Roll w/ butter pat Pumpkin pie Orange Juice</p>	<p><b>24</b> <b>No Regular Delivery</b> Cheese cannelloni Green beans Peas Carrots Whole wheat bread Orange/pineapple juice</p>	
<p><b>27</b> Lasagna with meat sauce Italian green beans Corn Whole wheat bread Applesauce</p>	<p><b>28</b> Turkey pot roast and gravy on brown rice Broccoli Carrots Banana</p>	<p><b>29</b> Macaroni and Cheese Spinach Corn Whole wheat bread Orange juice</p>	<p><b>30</b> Meatloaf with gravy Mashed potatoes California blend vegetables Whole wheat bread Banana</p>		

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
<b>HORAS DE ENTREGAS</b> Norte del Condado 10:00 am-2:00 pm Sur del Condado 10:30 am-2:30 pm	 <b>Meals on Wheels</b> FOR SANTA CRUZ COUNTY	<b>1</b> Pan de carne estilo Mexicano Pápas rayadas Calabasas Zucchini Jugo de naranja	<b>2</b> Pollo al Frances en arroz café Vegetales mixtos Calif. Maiz de elote Pan de trigo integral Platano	<b>3</b> Carne de res en salsa de tomatillo en arroz Vegetales mixtos Frijoles pintos 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>6</b> Pollo carí en arroz café Vegetales mixtos Coliflor Pan de trigo integral Puré de manzana	<b>7</b> Frijoles Picantes vegetarianos c/queso Zanahorias Maiz de elote Pan de trigo integral Platano	<b>8</b> Caserola de enchilada de pavo Zanahorias Ejotes Jugo de naranja	<b>9</b> Pollo estilo Primavera en fideos Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Platano	<b>10</b> <b>No Entrega Regular</b> Carne rostizada c/aliño Puré de pápa Chicharos Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
<b>13</b> Pollo con hongos en arroz café Brocoli Coliflor Pan de trigo integral Puré de manzana	<b>14</b> Pan de carne con aliño Puré de pápa Vegetales mixtos Calif. Pan de trigo integral Platano	<b>15</b> Pollo agridulce en arroz café Vegetales mixtos Orientales Chicharos Pan de trigo integral Platano	<b>16</b> Espagueti con albondigas (hecho de plantas) Vegetales mixtos Brocoli Jugo de naranja	<b>17</b> Carne de res Borgoña y fideos de huevo Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
<b>20</b> Pollo en pasta con aliño Alfredo Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Puré de manzana	<b>21</b> Enchilada de res y queso Vegetales mixtos Calif. Elote Mexicano Platano	<b>22</b> Pescado con aliño Holandes en arroz café Frijoles Lima Maiz de elote Pan de trigo integral Jugo de naranja	<b>23</b> <b>No Entrega Regular</b> Pavo con relleno y aliño Chicharos y Zanahorias Camotes Bolillo y mantequilla Pie de calabasa Jugo de naranja	<b>24</b> <b>No Entrega Regular</b> Canneloni de queso Ejotes Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
<b>27</b> Lasaña con aliño de carne Ejotes Italianos Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana	<b>28</b> Carne de pavo rostizada con aliño en arroz café Brocoli Zanahorias Platano	<b>29</b> Macarron con Queso Espinacas Maiz de elote Pan de trigo integral Jugo de naranja	<b>30</b> Pan de carne con aliño Puré de pápa Vegetales mixtos Calif. Pan de trigo integral Platano	<i>Feliz Día de Accion de Gracias</i> 	
Si usted recibe una semana de comidas en un dia no se permiten sustituciones.					