

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	
1 No Regular Delivery Mushroom Chicken over brown rice Broccoli Cauliflower Whole wheat bread Applesauce	2 Meatloaf with gravy Mashed potatoes Calif. Blend vegetables Whole wheat bread Banana	3 Sweet & Sour Chicken Brown rice Oriental blend vegetables Peas Whole wheat bread Banana	4 Spaghetti w/ meatballs (plant based) Mixed veggies Broccoli Orange juice	5 Beef Burgundy and egg noodles Carrots Green beans Whole wheat bread Orange/pineapple juice	<p><u>CANCELLATIONS</u> Please call the office to cancel your meal delivery if you are not going to be home: 464-3180 ext. 100</p> <p><u>PARTICIPANT CONTRIBUTIONS</u> 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><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.</p>
8 Chicken fettucine in Alfredo sauce Peas Carrots Whole wheat bread Applesauce	9 Beef & Cheese Enchilada Calif. Blend vegetables Mexi-Corn Banana	10 Fish with Hollandaise sauce over brown rice Lima beans Corn Whole wheat bread Orange juice	11 Chicken Cacciatore Spinach Mixed vegetables Whole wheat bread Banana	12 Cheese canneloni Green beans Peas Carrots Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
15 Lasagna with meat sauce Italian green beans Corn Whole wheat bread Applesauce	16 Turkey pot roast and gravy on brown rice Broccoli Carrots Banana	17 Macaroni & Cheese Spinach Corn Whole wheat bread Orange juice	18 Meatloaf with gravy Mashed potatoes Calif. Blend vegetables Whole wheat bread Banana	19 Pollo Chimichurri with rice Broccoli Mixed vegetables Whole wheat bread Banana	
22 Chicken Parmesan Green beans Corn Whole wheat bread Applesauce	23 Baked fish over brown rice Mixed vegetables Broccoli Whole wheat bread Banana	24 Mexican style meatloaf Hash brown potatoes Zucchini Orange juice	25 Chicken Cordon Bleu over brown rice California blend vegetables Corn Whole wheat bread Banana	26 Beef w/mild tomatillo sauce over rice Mixed vegetables Pinto beans Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
29 Curry Chicken over brown rice Mixed vegetables Cauliflower Whole wheat bread Applesauce	30 Vegetarian Chili with cheese Carrots Corn Whole wheat bread Banana	 COMMUNITY BRIDGES PUENTES DE LA COMUNIDAD	<u>DELIVERY TIMES</u> North County 10:00 am-2:00 pm South County 10:30 am-2:30 pm	<u>PLEASE NOTE:</u> Meals subject to change without prior notice due to COVID 19.	
					<p>If you receive a week's supply of meals on one day substitutions are not allowed.</p>

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
1 No Entrega Regular Pollo con hongos en arroz café Brocoli Coliflor Pan de trigo integral Puré de manzana	2 Pan de carne con aliño Puré de papa Vegetales mixtos Calif. Pan de trigo integral Platano	3 Pollo agridulce en arroz café Vegetales mixtos Orientales Chicharos Pan de trigo integral Platano	4 Espagueti con albondigas (hecho de plantas) Vegetales mixtos Brocoli Jugo de naranja	5 Carne de res Borgoña y fideos de huevo Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	<p>CANCELACIONES Favor de llamar a la oficina para cancelar su entrega de comida si no va estar en casa. 464-3180 ext. 100</p> <p>CONTRIBUCION DE PARTICIPANTE 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>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%.</p>
8 Pollo en pasta con aliño Alfredo Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Puré de manzana	9 Enchilada de res y queso Vegetales mixtos Californi Elote Mexicano Platano	10 Pescado con aliño Holandes en arroz café Frijoles Lima Maiz de elote Pan de trigo integral Jugo de naranja	11 Pollo estilo Italiano Espinacas Vegetales mixtos Pan de trigo integral Platano	12 Canneloni de queso Ejotes Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
15 Lasaña con aliño de carne Ejotes Italianos Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana	16 Carne de pavo rostizada con aliño en arroz café Brocoli Zanahorias Platano	17 Macarron con Queso Espinacas Maiz de elote Pan de trigo integral Jugo de naranja	18 Pan de carne con aliño Puré de papa Vegetales mixtos California Pan de trigo integral Platano	19 Pollo Chimichurri con arroz Brocoli Vegetales mixtos Pan de trigo integral Platano	
22 Pollo Parmesano Ejotes Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana	23 Pescado horneado en arroz café Vegetales mixtos Brocoli Pan de trigo integral Platano	24 Pan de Carne estilo Mexicano Pápas rayadas Calabasas Zucchini Jugo de naranja	25 Pollo al Frances en arroz café Vegetales mixtos California Maiz de elote Pan de trigo integral Platano	26 Carne de res en salsa de tomatillo en arroz Vegetales mixtos Frijoles pintos Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
29 Pollo carí en arroz café Vegetales mixtos Coliflor Pan de trigo integral Puré de manzana	30 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.	
<p>Si usted recibe una semana de comidas en un dia no se permiten sustituciones.</p>					