

# JULY 2024 | 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>
<b>1</b> Curried Chicken over brown rice Mixed vegetables Cauliflower Pkg Graham Crackers Applesauce	<b>2</b> Turkey pot roast and gravy on brown rice Carrots Broccoli Whole wheat bread Banana	<b>3</b> Mexican Meatloaf Hash brown potatoes Zucchini Orange juice	<b>4</b> <b>No Regular Delivery</b> Santa Fe chicken over brown rice Refried beans Chuckwagon Corn Whole wheat bread Banana	<b>5</b> Beef w/ mild tomatillo sauce over rice Mixed vegetables Pinto beans Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
<b>8</b> Chicken Parmesan Green beans Corn Whole wheat bread Applesauce	<b>9</b> Vegetarian Chili w/cheese Corn Carrots Whole wheat bread Banana	<b>10</b> Beef & Cheese enchilada Mexi-Corn Calif. Blend vegetables Orange juice	<b>11</b> Chicken Primavera Carrots Green beans Whole wheat bread Banana	<b>12</b> Roast beef with gravy Mashed potatoes Peas Pkg. Graham Crackers Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
<b>15</b> Mushroom Chicken over brown rice Cauliflower /Broccoli Pkg. Graham Crackers Whole wheat bread Applesauce	<b>16</b> Meatloaf with gravy Sweet potatoes Calif. Blend vegetables Whole wheat bread Banana	<b>17</b> Sweet & Sour Chicken over brown rice Oriental blend vegetables Peas Whole wheat bread Banana	<b>18</b> Spaghetti with meatballs (plant-based) Broccoli Mixed vegetables Orange juice	<b>19</b> Turkey enchilada casserole Carrots Green beans Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
<b>22</b> Chicken Fettucine in Alfredo sauce Peas Carrots Whole wheat bread Applesauce	<b>23</b> Teriyaki meatballs over brown rice Green beans Mushrooms Pkg. Graham Crackers Banana	<b>24</b> Fish with Hollandaise sauce over brown rice Lima beans Corn Whole wheat bread Orange juice	<b>25</b> Chicken Cacciatore Spinach Mixed vegetables Whole wheat bread Banana	<b>26</b> Beef Burgundy and egg noodles Carrots Green beans Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
<b>29</b> Lasagna with meatsauce Italian green beans Corn Whole wheat bread Applesauce	<b>30</b> Breaded fish over brown rice Mixed vegetables Broccoli Whole wheat bread Banana	<b>31</b> BBQ Chicken Macaroni noodles Spinach Whole wheat bread Orange juice	<b>DELIVERY TIMES:</b> North County 10:00 am - 2:00 pm South County 10:30 am - 2:30 pm		

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	<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>
<p><b>1</b> Pollo carí en arroz café Vegetales mixtos Coliflor Pqte Galletas Graham Puré de manzana</p>	<p><b>2</b> Carne de pavo rostizada con aliño en arroz café Zanahorias Brocoli Pan de trigo integral Platano</p>	<p><b>3</b> Pan de Carne estilo Mexicano Papas rayadas Calabasas Zucchini Jugo de naranja</p>	<p><b>4</b> <b>No Entrega Regular</b> Pollo Santa Fe en arroz Frijoles refritos Elote de campo Pan de trigo integral Platano</p>	<p><b>5</b> Carne de res en salsa de tomatillo en arroz Vegetales mixtos Frijoles pintos Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña</p>	
<p><b>8</b> Pollo Parmesano Ejotes Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana</p>	<p><b>9</b> Frijoles picantes vegetarianos c/queso Maiz de elote Zanahorias Pan de trigo integral Platano</p>	<p><b>10</b> Enchilada de res y queso Elote Mexicano Vegetales mixtos California Jugo de naranja</p>	<p><b>11</b> Pollo estilo Primavera Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Platano</p>	<p><b>12</b> Carne rostizada c/aliño Purè de papa Chicharos Pqte Galletas Graham Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña</p>	
<p><b>15</b> Pollo con hongos en arroz café Coliflor / Brocoli Pqte Galletas Graham Pan de trigo integral Puré de manzana</p>	<p><b>16</b> Pan de carne c/ aliño Camote Vegetales mixtos Californi Pan de trigo integral Platano</p>	<p><b>17</b> Pollo agridulce en arroz Vegetales mixtos Oriental Chicharos Pan de trigo integral Platano</p>	<p><b>18</b> Espagueti con albondigas (hecho de plantas) Brocoli Vegetales mixtos Jugo de naranja</p>	<p><b>19</b> Caserola de enchilada de pavo Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña</p>	
<p><b>22</b> Pollo en pasta con aliño Alfredo Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Puré de manzana</p>	<p><b>23</b> Albondigas Teriyaki en arroz café Ejotes Hongos Pqte Galletas Graham Platano</p>	<p><b>24</b> Pescado con aliño Holandes en arroz café Frijoles Lima Maiz de elote Pan de trigo integral Jugo de naranja</p>	<p><b>25</b> Pollo estilo Italiano Espinacas Vegetales mixtos Pan de trigo integral Platano</p>	<p><b>26</b> Carne de res Borgoña y fideos de huevo Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña</p>	
<p><b>29</b> Lasaña con aliño de carne Ejotes Italianos Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana</p>	<p><b>30</b> Pescado horneado en arroz café Vegetales mixtos Brocoli Pan de trigo integral Platano</p>	<p><b>31</b> Pollo asado Fideos de Macarron Espinacas Pan de trigo integral Jugo de naranja</p>	<p><b>HORAS DE ENTREGAS:</b> Norte del Condado 10:00 am - 2:00 pm Sur del Condado 10:30 am - 2:30 pm</p>	<p><b>Feliz 4tro</b>  <b>DE JULIO</b></p>	
<p>Si usted recibe una semana de comidas en un dia no se permiten sustituciones.</p>					