


OCTOBER 2024 | HOME-DELIVERED MEALS 5 DAY BULK

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	<p align="center"><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 align="center"><u>PARTICIPANT CONTRIBUTIONS</u> Please mail contributions to: Meals on Wheels Fiscal Office / A.R. 519 Main St. Watsonville, CA 95076</p> <p align="center">There is no obligation to contribute. No one will be denied participation if he or she is unable to contribute.</p> <p align="center"><u>MILK</u> Each meal is served with 1/2 pint of 1% milk.</p>
	1 Teriyaki meatballs over brown rice Green beans, Cauliflower Mushrooms 1 Pkg Graham Crackers Banana	2 Fish Fillet in Hollandaise sauce Lima Beans Corn Whole wheat bread Orange juice	3 Chicken cacciatore Spinach Mixed vegetables Whole wheat bread Banana	4 Beef Burgundy over noodles Carrots Green beans Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
7 Lasagna with meat sauce Italian green beans Corn Whole wheat bread Applesauce	8 Breaded Fish over brown rice Mixed vegetables Broccoli Whole wheat bread Banana	9 BBQ Chicken Macaroni noodles Spinach Whole wheat bread Orange juice	10 Meatloaf with gravy Mashed sweet potatoes California blend vegetables Whole wheat bread Banana	11 Pollo Chimichurri with rice Broccoli/Mixed Vegetable 1 Pkg Graham Crackers Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
14 Curried Chicken strips over brown rice Mixed vegetables Cauliflower 1 Pkg Graham Crackers Applesauce	15 Turkey Pot Roast over brown rice Carrots Broccoli Whole wheat bread Banana	16 Mexican style Meatloaf Hash brown potatoes Zucchini Orange juice	17 Santa Fe Chicken over brown rice Refried beans Chuckwagon corn Whole wheat bread Banana	18 Beef with mild tomatillo sauce on rice Mixed vegetables Pinto beans Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
21 Chicken Parmesan Green beans Corn Whole wheat bread Applesauce	22 Vegetarian Chili with cheese Corn Carrots Whole wheat bread Banana	23 Beef & Cheese Enchilada Mexi-Corn California blend vegetables Orange juice	24 Chicken Primavera over rotini Carrots Green beans Whole wheat bread Banana	25 Roast Beef with gravy Mashed potatoes Peas 1 Pkg Graham Crackers Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
28 Mushroom chicken over brown rice Cauliflower / Broccoli 1 Pkg Graham Crackers Whole wheat bread Applesauce	29 Meatloaf with gravy Mashed sweet potatoes Calif. Vegetable blend Whole wheat bread Banana	30 Sweet and Sour Chicken over brown rice Oriental blend vegetables Peas Whole wheat bread Banana	31 Spaghetti w/ meatballs (plant-based) Broccoli Mixed vegetables Orange juice	<p align="center"><u>DELIVERY TIMES</u></p> <p align="center">North County 10:00 am-2:00 pm</p> <p align="center">South County 10:30 am-2:30 pm</p>	
<p align="center">If you receive a week's supply of meals on one day substitutions are not allowed.</p>					

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	<p align="center">CANCELACIONES</p> <p align="center">Favor de llamar a la oficina para cancelar su entrega de comida si no va estar en casa.</p> <p align="center">464-3180 ext. 100</p> <p align="center">CONTRIBUCION DE PARTICIPANTE</p> <p align="center">Puede enviar su contribucion a: Meals on Wheels Fiscal Office / A.R. 519 Main St. Watsonville, CA 95076</p> <p align="center">No hay obligacion de contribuir. Contribuciones son voluntarias y a nadie se le negara participacion si no puede contribuir.</p> <p align="center">LECHE</p> <p align="center">Cada comida se sirve con 1/2 pinta de leche de 1%.</p> <p align="center">Si usted recibe una semana de comidas en un dia no se permiten sustituciones.</p>
	1 Albondigas Teriyaki en arroz café Ejotes / Coliflor Hongos 1 Pqt. Galletas Graham Platano	2 Filete de Pescado en aliño Holandes en arroz Frijoles Lima Maiz de elote Pan de trigo integral Jugo de naranja	3 Pollo estilo Italiano Espinacas Vegetales mixtos Pan de trigo integral Platano	4 Carne de res Borgoña y fideos de huevo Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
7 Lasaña con aliño de carne Ejotes Italianos Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana	8 Pescado empanizado con arroz café Vegetales mixtos Brocoli Pan de trigo integral Platano	9 Pollo asado Fideos de macarron Espinacas Pan de trigo integral Jugo de naranja	10 Pan de carne c/aliño Puré de pápa Vegetales mixtos California Pan de trigo integral Platano	11 Pollo Chimichurri con arroz Brocoli/Vegetales Mixtos 1 Pqt. Galletas Graham Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
14 Tiras de pollo carí en arroz café Vegetales mixtos Coliflor 1 Pqt. Galletas Graham Puré de manzana	15 Carne de pavo rostizada en arroz cafe Zanahorias Brocoli Pan de trigo integral Platano	16 Pan de carne estilo Mexicano Pápas rayadas Calabasas Zucchini Jugo de naranja	17 Pollo Santa Fe en arroz Frijoles refritos Elote de campo Pan de trigo integral Platano	18 Carne de res en salsa de tomatillo en arroz Vegetales mixtos Frijoles pintos Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
21 Pollo Parmesano Ejotes Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana	22 Frijoles picantes vegetarianos c/queso Zanahorias Maiz de elote Pan de trigo integral Platano	23 Enchilada de res y queso Maiz estilo Mexicano Vegetales mixtos California Jugo de naranja	24 Pollo estilo Primavera en fideos Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Platano	25 Carne rostizada c/aliño Puré de pápa Chicharos 1 Pqt. Galletas Graham Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
28 Pollo con hongos en arroz café Brocoli / Coliflor 1 Pqt. Galletas Graham Pan de trigo integral Puré de manzana	29 Pan de carne con aliño Puré de pápa Vegetales mixtos Calif. Pan de trigo integral Platano	30 Pollo agridulce en arroz café Vegetales mixtos Orientales Chicharos Pan de trigo integral Platano	31 Espagueti con albondigas (hecho de plantas) Vegetales mixtos Brocoli Jugo de naranja	HORAS DE ENTREGAS Norte del Condado 10:00 am-2:00 pm Sur del Condado 10:30 am-2:30 pm	