

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	<p>CANCELLATIONS Please call the office to cancel your meal delivery if you are not going to be home: 464-3180 ext. 100</p> <p>PARTICIPANT CONTRIBUTIONS 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>BREAD & MILK 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>
2 Mushroom Chicken over brown rice Broccoli / Cauliflower 1 Pkg. Graham crackers Whole wheat bread Applesauce	3 Meatloaf with gravy Sweet potatoes Calif. Blend vegetables Whole wheat bread Banana	4 Sweet & Sour Chicken Brown rice Oriental blend vegetables Peas Whole wheat bread Banana	5 Spaghetti w/ meatballs (plant based) Broccoli Mixed vegetables Orange juice	6 Turkey enchilada casserole Carrots Green beans Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
9 Chicken fettucine in Alfredo sauce Peas Carrots Whole wheat bread Applesauce	10 Teriyaki meatballs over brown rice Green beans Cauliflower / Mushrooms 1 Pkg. Graham crackers Whl wheat bread/Banana	11 Fish with Hollandaise sauce over brown rice Lima beans Corn Whole wheat bread Orange juice	12 Chicken Cacciatore Spinach Mixed vegetables Whole wheat bread Banana	13 Beef Burgundy and egg noodles Carrots Green beans Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
16 Lasagna with meat sauce Italian green beans Corn Whole wheat bread Applesauce	17 Baked fish over brown rice Mixed vegetables Broccoli Whole wheat bread Banana	18 BBQ Chicken Macaroni noodles Spinach Whole wheat bread Orange juice	19 Meatloaf with gravy Sweet potatoes Calif. Blend vegetables Whole wheat bread Banana	20 Pollo Chimichurri w/ rice Broccoli Mixed vegetables 1 Pkg. Graham crackers Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
23 Curry Chicken over rice Mixed vegetables Cauliflower 1 Pkg. Graham crackers Whole wheat bread Applesauce	24 Turkey Pot Roast & gravy on brown rice Carrots Broccoli Whole wheat bread Banana	25 No Regular Delivery Chicken breast over rice pilaf w/ Champagne sauce Peas / Carrots Green beans Roll Orange juice	26 Santa Fe Chicken over brown rice Refried beans Chuckwagon corn Whole wheat bread Banana	27 Beef w/mild tomatillo sauce over rice Mixed vegetables Pinto beans Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
30 Chicken Parmesan Green beans Corn Whole wheat bread Applesauce	31 Vegetarian Chili with cheese Carrots Corn Whole wheat bread Banana		DELIVERY TIMES North County 10:00 am-2:00 pm South County 10:30 am-2:30 pm	PLEASE NOTE: Meals subject to change without prior notice due to COVID 19.	

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
2 Pollo con hongos en arroz café Brocoli / Coliflor 1 Pqt. Galletas Graham Pan de trigo integral Puré de manzana	3 Pan de carne con aliño Camote Vegetales mixtos Calif. Pan de trigo integral Platano	4 Pollo agridulce en arroz café Vegetales mixtos Orientales Chicharos Pan de trigo integral Platano	5 Espagueti con albondigas (hecho de plantas) Vegetales mixtos Brocoli Jugo de naranja	6 Caserola de enchilada de pavo 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>
9 Pollo en pasta con aliño Alfredo Chicharos Zanahorias Pan de trigo integral Puré de manzana	10 Albondigas Teriyaki en arroz café Ejotes Coliflor / Hongos 1 Pqt. Galletas Graham Pan de trigo / Platano	11 Pescado con aliño Holandes en arroz café Frijoles Lima Maiz de elote Pan de trigo integral Jugo de naranja	12 Pollo estilo Italiano Espinacas Vegetales mixtos Pan de trigo integral Platano	13 Carne de res Borgoña y fideos de huevo Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
16 Lasaña con aliño de carne Ejotes Italianos Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana	17 Pescado horneado en arroz café Vegetales mixtos Brocoli Pan de trigo integral Platano	18 Pollo asado Fideos de macarron Espinacas Pan de trigo integral Jugo de naranja	19 Pan de carne con aliño Camote Vegetales mixtos California Pan de trigo integral Platano	20 Pollo Chimichurri c/arroz Brocoli Vegetales mixtos 1 Pqt. Galletas Graham Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
23 Pollo carí en arroz café Vegetales mixtos Coliflor 1 Pqt Galletas Graham Pan de trigo integral Puré de manzana	24 Carne de pavo rostizada con aliño en arroz café Zanahorias Brocoli Pan de trigo integral Platano	25 No Entrega Regular Pechuga de Pollo en arroz pilaf c/aliño Champain Chicharos / Zanahorias Ejotes Bolillo Jugo de naranja	26 Pollo Santa Fe en arroz café Frijoles refritos Maiz de elote de campo Pan de trigo integral Platano	27 Carne de res en salsa de tomatillo en arroz Vegetales mixtos Frijoles pintos Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
30 Pollo Parmesano Ejotes Maiz de elote Pan de trigo integral Puré de manzana	31 Frijoles Picantes vegetarianos c/ queso Zanahorias Maiz de elote Pan de trigo integral Platano		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.	