

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	 Meals on Wheels FOR SANTA CRUZ COUNTY COMMUNITY BRIDGES PUENTES DE LA COMUNIDAD FOR QUESTIONS ABOUT YOUR MEALS DELIVERY, INCLUDING CANCELLATIONS CALL 831 464-3180 EXT. 100 CONTRIBUTIONS: Please mail contributions to: Meals on Wheels Fiscal Office / A. R. 519 Main St. Watsonville, CA 95076 There is no obligation to contribute. No one will be denied meals if he or she is unable to make a contribution. BREAD AND MILK: Sliced bread is delivered: 5-meal package 4 slices 7-meal package 6 slices Each meal is delivered with 1/2 pint of 1% milk. If you receive a week's supply of meals substitutions are not allowed. 
	DELIVERY TIMES: SOUTH COUNTY 10:30 - 2:30  NORTH COUNTY 10:00 - 2:00	1 Beef Steak & Onion w/gravy Mashed potatoes Green beans 1 Pkg. Graham Crackers Applesauce Banana	2 Santa Fe chicken over brown rice Refried beans Chuckwagon blend Whole wheat bread Banana	3 BBQ Pork Riblet Baked beans Spinach Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
6 Chicken Parmesan Green beans Corn 1 Pkg. Graham Crackers Applesauce	7 Vegetarian Chili w/ cheese Corn Carrots Whole wheat bread Banana	8 BBQ Chicken over brown rice Mashed potatoes Spinach Whole wheat bread Applesauce / Banana	9 Chicken Primavera over rotini Green beans /Carrots 1 Pkg. Graham Crackers Whole wheat bread Banana	10 Shredded Pork & salsa Brown rice / Carrots Black beans 1 Pkg Graham Crackers Whole wheat bread Orange/pineapple juice	
13 Chicken Enchilada Southwest Succotash Peas & Red Peppers Whole wheat bread 1 Pkg. Graham Crackers Banana	14 Tuna in Spanish sauce over rice Spinach / Cali blend Whole wheat bread 1 Pkg. Graham Crackers Banana / Applesauce	15 Sweet & Sour Chicken over brown rice Asian blend Peas Whole wheat bread Banana	16 Chicken Fettucini Carrots Peas Whole wheat bread Orange/pineapple juice	17 Turkey in mole sauce over rice Mexi-Corn / Cauliflower Whole wheat bread 1 Pkg Graham Crackers Banana	
20 Turkey Noodle casserole Broccoli Mixed vegetables 1 Pkg. Graham Crackers Whole wheat bread	21 Teriyaki meatballs over brown rice Carrots Green beans Whole wheat bread Orange/pineapple juice	22 Fish a la Mexicana on rice Zucchini Corn 1 Pkg. Graham Crackers Whole wheat bread Orange juice	23 Chicken Cacciatore and rotini Spinach Mixed vegetables Whole wheat bread Banana	24 Glazed Turkey Ham Sweet potatoes French-cut green beans Whole wheat bread Applesauce Banana	
27 Vegetarian beef Stroganof Egg Noodles Carrots / Peas Whole wheat bread Applesauce Banana	28 Breaded Fish over brown rice Broccoli Mixed vegetables Whole wheat bread Banana	29 Chicken fajitas Brown rice Mexi-Corn Whole wheat bread Banana	30 Meat loaf with gravy Mashed potatoes California blend veggies 1 Pkg. Graham Crackers Whole wheat bread Banana	31  Chili with brown rice Corn & Carrots Peas Whole wheat bread Orange juice	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	 Meals on Wheels FOR SANTA CRUZ COUNTY COMMUNITY BRIDGES PUENTES DE LA COMUNIDAD SI TIENE PREGUNTAS SOBRE SU ENTREGA, INCLUSO CANCELACIONES LLAMAR A 831 464-3180 EXT. 100 CONTRIBUCIONES: Favor de enviar contribuciones a: Meals on Wheels Fiscal Office / A. R. 519 Main St. Watsonville, CA 95076 No hay obligacion de contribuir. Contribuciones son voluntarias y a nadie se le negará comidas si no puede contribuir. PAN Y LECHE: Pan rebanado es entregado: caja de 5 comidas 4 rebanadas caja de 7 comidas 6 rebanadas Cada comida se sirve con 1/2 pinta de leche de 1% Si usted recibe una semana de comidas no se permiten sustituciones. 
	HORAS DE ENTREGAS Sur del Condado 10:30 - 2:30 Norte del Condado 10:00 - 2:00	1 Chuleta de res y aliño de cebolla Puré de papa Ejotes 1 Pqte Galletas Graham Puré de manzana / Platano	2 Pollo Santa Fe en arroz Frijoles refritos Elote de campo Pan de trigo integral Platano	3 Costillita asada de puerco Frijoles horneados Espinacas Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	
6 Pollo Parmesano Ejotes Maiz de elote 1 Pqte Galletas Graham Puré de manzana	7 Frijoles picantes vegetarianos c/queso Maiz de elote Zanahorias Pan de trigo integral Platano	8 Pollo asado en arroz café Puré de papa Espinacas Pan de trigo integral Puré de manzana Platano	9 Pollo estilo Primavera en fideos rotini Zanahorias / Ejotes 1 Pqte Galletas Graham Pan de trigo integral Platano	10 Carne de puerco desmenuzada Arroz café / Zanahorias Frijoles negros 1 Pqte Galletas Graham Jugo de naranja/piña	
13 Enchilada de pollo Calabasa succotash Chicharos, chile rojo Pan de trigo integral 1 Pqte Galletas Graham Platano	14 Atun en salsa Española en arroz Espinacas / Mezcla Cali Pan de trigo integral 1 Pqte Galletas Graham Platano / Pure de manzana	15 Pollo agri dulce en arroz café Mezcla verduras Asiatica Chicharos Pan de trigo integral Platano	16 Pollo Fetucini Zanahorias Chicharos Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	17 Pavo en mole en arroz Elote Mexicano Coliflor Pan de trigo integral 1 Pqte Galletas Graham Platano	
20 Caserola de pavo en fideo Brocoli Verduras mixtas 1 Pqte Galletas Graham Pan de trigo integral	21 Albondigas Teriyaki en arroz café Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Jugo de naranja/piña	22 Pescado a la Mexicana en arroz Calabasa zucchini Maiz de elote 1 Pqte Galletas Graham Jugo de naranja	23 Pollo estilo Italiano en fideos Espinacas Verduras mixtas Pan de trigo integral Platano	24 Jamon de pavo con aliño Camotes Ejotes estilo Frances Pan de trigo integral Puré de manzana Platano	
27 Estroganof vegetariano Fideos de huevo Zanahorias / Chicharos Pan de trigo integral Puré de manzana Platano	28 Pescado empanizado en arroz café Brocoli Verduras mixtas Pan de trigo integral Platano	29 Fajitas de pollo Arroz café Maiz de elote Mexicano Pan de trigo integral Platano	30 Pan de carne con aliño Puré de papa Verduras mixtas California 1 Pqte Galletas Graham Pan de trigo integral Platano	31 Frijoles picantes en arroz café Maiz de elote / Zanahorias Chicharos Pan de trigo integral Jugo de naranja	