

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
 COMMUNITY BRIDGES PUENTES DE LA COMUNIDAD	DELIVERY TIMES North County 10:00 am - 2:00 pm South County 10:30 am - 2:30 pm	1 BBQ Chicken over rice Mashed potatoes Spinach Whole wheat bread Banana	2 Chicken Primavera over rotini Green beans / Carrots 1 Pkg. Graham Crackers Whole wheat bread Banana	3 Shred Pork & salsa w/rice Black beans Carrots 1 Pkg. Graham Crackers Whole wheat bread Orange/pineapple juice
	6 Chicken enchilada Southwest Succotash Peas & Red Peppers Whole wheat bread Applesauce	7 Tuna in Spanish sauce Spinach / Cali blend 1 Pkg. Graham Crackers Whole wheat bread Applesauce Banana	8 Sweet & Sour Chicken Brown rice Asian blend veggies Peas Whole wheat bread Banana	9 Chicken Fettuccini Carrots Peas Whole wheat bread Orange/pineapple juice
13 Turkey Noodle casserole Broccoli Mixed vegetables Whole wheat bread Banana	14 Teriyaki meatballs over brown rice Carrots Green beans Whole wheat bread Orange/pineapple juice	15 Pescado a la Mexicana over rice Zucchini / Corn 1 Pkg Graham Crackers Whole wheat bread Orange juice	16 Chicken Cacciatore and rotini Spinach Mixed vegetables Whole wheat bread Banana	17 Glazed Turkey ham Sweet potatoes French cut green beans Whole wheat bread Applesauce Banana
20 Vegetarian Beef Stroganof Egg Noodles Carrots/ Peas Whole wheat bread Applesauce Banana	21 Breaded Fish over brown rice Broccoli Mixed vegetables Whole wheat bread Applesauce	22 Chicken Fajitas Brown rice Mexi-Corn Whole wheat bread Banana	23 Meatloaf with gravy Mashed potatoes Calif. Blend vegetables 1 Pkg. Graham Crackers Whole wheat bread Banana	24 Chili with brown rice Corn & Carrots Peas Whole wheat bread Orange juice
27 Curried Chicken strips over brown rice Mixed vegetables Cauliflower 1 Pkg Graham Crackers Orange juice	28 Tuna Noodle casserole Spinach Stewed tomatoes 1 Pkg Graham Crackers Applesauce Banana	29 Beef Steak & onion gravy Mashed potatoes Green beans Whole wheat bread Applesauce Banana	30 Santa Fe Chicken over brown rice Refried beans Chuckwagon blend Whole wheat bread Banana	NOTICE Your meals may not arrive at the same time every week.



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 COMMUNITY BRIDGES PUENTES DE LA COMUNIDAD	HORAS DE ENTREGAS NORTE DEL CONDADO 10:00 am - 2:00 pm	1 Pollo asado en arroz Puré de papa Espinacas Pan de trigo integral Platano	2 Pollo estilo Primavera en fideos rotini Ejotes / Zanahorias 1 Pqt. Galletas Graham Pan de trigo integral Platano	3 Carne de puerco desmenuzada en arroz Frijoles negros Zanahorias 1 Pqt. Galletas Graham Jugo de naranja/piña
	SUR DEL CONDADO 10:30 am - 2:30 pm	6 Enchilada de pollo Calabasa Suroeste Chicharos / Chile rojo 1 Pqt. Galletas Graham Pan de trigo integral Puré de manzana	7 Atun en salsa Española Espinacas / Mixto Cali 1 Pqt. Galletas Graham Pan de trigo integral Puré de manzana Platano	8 Pollo agridulce Arroz café Vegetales mixtos Asiaticos Chicharos Pan de trigo integral Platano
13 Caserola de pavo / fideos Brocoli Vegetales mixtos Pan de trigo integral Platano	14 Albondigas Teriyaki en arroz café Zanahorias Ejotes Pan de trigo integral Jugo de naranja / piña	15 Pescado a la Mexicana en arroz Zucchini / Maiz de elote 1 Pqt. Galletas Graham Pan de trigo integral Jugo de naranja	16 Pollo estilo Italiano con fideos rotini Espinacas Vegetales mixtos Pan de trigo integral Platano	17 Jamon de pavo Camotes Ejotes corte Frances Pan de trigo integral Puré de manzana Platano
20 Estroganof vegetariano Fideos de huevo Zanahorias / Chicharos Pan de trigo integral Puré de manzana Platano	21 Pescado empanizado con arroz café Vegetales mixtos Brocoli Pan de trigo integral Puré de manzana	22 Fajitas de pollo Arroz café Maiz de elote Mexicano Pan de trigo integral Platano	23 Pan de carne c/aliño Puré de camote Vegetales mixtos California 1 Pqt. Galletas Graham Pan de trigo integral Platano	24 Frijoles picantes en arroz café Maiz de elote / Zanahorias Chicharos Pan de trigo integral Jugo de naranja
27 Tiras de pollo carí en arroz café Vegetales mixtos Coliflor 1 Pqt. Galletas Graham Jugo de naranja	28 Caserola de atun y fideos Espinacas Tomates a vapor 1 Pqt. Galletas Graham Puré de manzana Platano	29 Chuleta de res c/cebolla Puré de papa Ejotes Pan de trigo integral Puré de manzana Platano	30 Pollo Santa Fe en arroz café Frijoles refritos Elote de campo Pan de trigo integral Platano	AVISO No recibirá sus comidas a la misma hora cada semana

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.

