













MON		TUE		WED		THU		FRI	
<b>Shrimp Fried Rice</b> with Brown Rice, Celery, Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear 1% Milk 	1	<b>Mushroom Curry Chicken &amp; Rice</b> Green Beans Applesauce 1% Milk	2	<b>Cheese Ravioli</b> with Basil Pesto Beans, Carrots, Olives & Peppers Whole Grain Bread Slice Fruit Punch 	3	<b>Grilled Chicken Parmesan</b> with Whole Grain Orzo & Marinara Broccoli & Carrots Fresh Granny Smith Apple 1% Milk	4	<b>Barbacoa Stew</b> with Brown Rice, Beans, Corn & Peppers Fruit Cocktail Oatmeal Raisin Cluster 1% Milk	5
<b>Beef Stroganoff</b> with Whole Grain Pasta, Steamed Carrots Raisins 1% Milk	8	<b>Tuna Casserole</b> with Whole Grain Pasta, Steamed Broccoli Vanilla Pudding Fresh Granny Smith Apple 1% Milk	9	<b>Chicken Cheese Tamale</b> with Brown Rice Beans & Corn Fruit Punch	10	<b>Cheeseburger Slider</b> with a Whole Wheat Bun Sweet Potatoes Fresh Orange 1% Milk	11	<b>Minestrone Soup</b> with Beans, Cabbage, & Carrots Whole Grain Pasta Fruit Cocktail Oyster Crackers 1% Milk 	12
<b>Vegetable Pasta</b> Whole Grain Pasta with Beans, Broccoli, Mushrooms & Squash Fruit Cocktail Chocolate Pudding 1% Milk 	15	<b>Broccoli Beef</b> with Brown Rice Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear 1% Milk	16	<b>Southwest Chicken Bowl</b> with Wild Rice, Beans, Corn & Green Chilis Provolone & Mozzarella Cheese Salsa Fruit Punch	17	<b>BBQ Chicken</b> with Corn Sweet Potatoes Whole Grain Bread Slice & Butter Fresh Orange 1% Milk	18	<b>Creamy Mushroom Chicken</b> with Brown Rice Green Beans Applesauce 1% Milk	19
<b>Chicken Marsala</b> with Whole Grain Orzo Mixed Vegetables Fresh Granny Smith Apple 1% Milk	22	<b>3 Bean Chili</b> with Beans, Corn & Green Chilies Cornbread Peaches 1% Milk 	23	<b>Country Fried Steak</b> with Mashed Potatoes & Mozzarella Cheese Steamed Carrots Whole Grain Bread Slice Fruit Punch	24	<b>Pescatori Soup</b> with Shrimp, Fish, & Vegetables Whole Grain Pasta Chocolate Pudding Fresh Bartlett Pear & Crackers 1% Milk 	25	<b>Beef Taquitos</b> with Brown Rice Beans & Corn Sour Cream Fresh Orange 1% Milk	26
<b>Shrimp Fried Rice</b> with Brown Rice, Celery, Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear 1% Milk 	29	<b>Mushroom Curry Chicken &amp; Rice</b> Green Beans Applesauce 1% Milk	30			 - Vegetarian  - Contains Shellfish		<b>For menu translations &amp; nutritional information, visit our website at <a href="http://www.mowsac.org">www.mowsac.org</a></b>	

*Contribute*  
TO **meals** on **wheels**  
by acc

Your kindness can make a world of difference. Please consider a heartfelt contribution of \$6 to ensure no senior goes hungry in Sacramento County!

**Ask any of our staff members for a contribution envelope or scan the QR code to make your donation online today!**





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVAS	VIERNAS
<b>Arroz Frito con Camarones</b> Arroz Integral Apio, Chicharos y Zanahorias Pera Bartlett Leche 1% 	<b>Pollo al Curry y Arroz</b> Arroz Integral Judías Verdes y Champiñones Puré de Manzana Leche 1%	<b>Raviolis de Queso</b> Pesto de Albahaca Frijoles, Zanahorias, Aceitunas y Pimientos Rebanada de Pan Integral Ponche de Frutas 	<b>Pollo Parmesano a la Parrilla</b> Orzo Integral con Marinara Brócoli y Zanahorias Manzana Granny Smith Leche 1%	<b>Estofado de Barbacoa</b> Arroz Integral Frijoles, Maíz y Pimientos Cóctel de Frutas Postre de Avena con Pasas Leche 1%
<b>Strogonoff de Carne</b> Pasta Integral Chicharos y Zanahorias Pasas Leche 1%	<b>Cazuela de Atún</b> Pasta Integral Brócoli Cocido al Vapor Budín de Vainilla Manzana Granny Smith Leche 1%	<b>Tamal de Pollo</b> Arroz Integral Frijoles, Maíz y Pimientos Ponche de Frutas	<b>Hamburguesa con Queso</b> Pan Integral Batatas Naranja Leche 1%	<b>Sopa Minestrone</b> Pasta Integral con Frijoles, Repollo y Zanahorias Cóctel de Frutas Galletas de Ostras Leche 1% 
<b>Pastas de Verduras</b> Pasta Integral con Frijoles, Brócoli, Champiñones y Calabaza Cóctel de Frutas Budín de Chocolate Leche 1% 	<b>Carne de Res y Brócoli</b> con Arroz Integral Chicharos y Zanahorias Pera Bartlett Fresca Leche 1%	<b>Tazón de Pollo al Suroeste</b> con Arroz Salvaje, Frijoles, Maíz y Chili Verdes Queso Provolone y Mozzarella Salsa Ponche de Frutas	<b>Pollo Barbacoa</b> con Maíz Batatas Rebanada de Pan Integral y Manteca Naranja Fresca Leche 1%	<b>Pollo Cremoso de Champiñones</b> con Arroz Integral Judías Verdes Puré de Manzana Leche 1%
<b>Pollo Marsala</b> con Orzo Integral Verduras Mixtas Manzana Granny Smith Fresca Leche 1%	<b>Chile con Frijoles</b> con Frijoles, Maíz y Chili Verdes Pan de Maíz Melocotones Leche 1% 	<b>Filete de Frito del Campo</b> con Puré de Papas y Queso Mozzarella Zanahorias Cocido al Vapor Rebanada de Pan Integral Ponche de Frutas	<b>Sopa de Pescado</b> con Camarones, Pez, y Verduras Pasta Integral Budín de Chocolate Pera Bartlett Fresca y Galletas Leche 1% 	<b>Taquitos de Carne</b> con Arroz Integral Frijoles y Maíz Crema Agría Naranja Fresca Leche 1%
<b>Arroz Frito con Camarones</b> Arroz Integral Apio, Chicharos y Zanahorias Pera Bartlett Leche 1% 	<b>Pollo al Curry y Arroz</b> Arroz Integral Judías Verdes y Champiñones Puré de Manzana Leche 1%		 - Vegetariana  - Contiene Mariscos	<b>Para traducciones de menús e información nutricional, visite nuestro sitio web en <a href="http://www.mowsac.org">www.mowsac.org</a></b>

*Contribuir*  
A **meals on wheels**  
by acc

Su amabilidad puede marcar una gran diferencia. ¡Considere una contribución sincera de \$6 para garantizar que ninguna persona mayor pase hambre en el condado de Sacramento!

**¡Pídale a uno de los miembros de nuestro equipo o voluntarios un sobre de contribución, o escanee el código QR para hacer su contribución en línea hoy!**





星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
蝦炒飯 糙米飯 西芹、豌豆、胡蘿蔔 啤梨 1% 牛奶 	1	蘑菇咖哩雞飯 糙米飯 四季豆、蘑菇 苹果醬 1% 牛奶	2	義大利起司雲吞 罗勒香草 豆、胡蘿蔔、橄欖、甜椒 全穀物麵包片 果汁飲料	3	帕瑪森乾酪烤雞 全穀物義大利粒麵配 義大利蕃茄醬 西蘭花、胡蘿蔔 青蘋果 1% 牛奶 	4	墨西哥燉牛肉 糙米飯 豆、玉米、甜椒 雜果 燕麥葡萄乾餅乾 1% 牛奶	5
俄式牛肉麵 全穀物義大利麵 碗豆、胡蘿蔔 葡萄乾 1% 牛奶	8	鮭魚燉窩 全穀物義大利麵 西芹、豌豆、胡蘿蔔、西蘭花 香草布丁 青蘋果 1% 牛奶	9	墨西哥雞肉粽 糙米飯 豆、玉米 果汁飲料	10	起司漢堡 全麥麵包 甘薯 橙子 1% 牛奶	11	義大利蔬菜濃湯 全穀物義大利麵 高麗菜、胡蘿蔔、西芹、豆 雜果 小圓咸蘇打餅乾 1% 牛奶 	12
蔬菜義大利麵 全穀物義大利麵配義大利蕃茄醬 豆、蘑菇、西蘭花、黃西葫蘆 巧克力布丁 1% 牛奶 	15	西蘭花牛肉 糙米飯 西蘭花、豌豆、胡蘿蔔 啤梨 1% 牛奶	16	美式西南雞飯 野米飯 豆、玉米、青辣椒 波伏洛乾酪和莫札瑞拉奶酪 墨西哥蕃茄醬 果汁飲料	17	烤雞 玉米、甘薯 全穀物麵包片、黃油 橙子 1% 牛奶	18	奶油蘑菇雞 糙米飯 四季豆、蘑菇 苹果醬 1% 牛奶	19
義大利馬沙拉雞 全穀物義大利粒粒麵 雜菜 青蘋果 1% 牛奶	22	墨西哥辣燉豆 玉米麵包 豆、玉米、青辣椒 桃子 1% 牛奶 	23	美式鄉村炸牛排 胡蘿蔔、土豆 莫札瑞拉奶酪 全穀物麵包片 果汁飲料	24	義大利魚湯 蝦、魚、蔬菜 全麥螺絲麵 巧克力布丁 啤梨、小圓咸蘇打餅乾 1% 牛奶 	25	義大利魚湯 蝦、魚、蔬菜 全麥螺絲麵 巧克力布丁 啤梨、小圓咸蘇打餅乾 1% 牛奶	26
蝦炒飯 糙米飯 西芹、豌豆、胡蘿蔔 啤梨 1% 牛奶 	29	蘑菇咖哩雞飯 糙米飯 四季豆、蘑菇 苹果醬 1% 牛奶	30			 素餐  含貝殼			

## 請捐助

每餐請捐助 \$6 美元來幫助自己，朋友，家人及鄰居吃餐，以保持大家健康愉快和獨立。請向我們的團隊索取捐款信封，或掃描二維碼在線捐款。

