



MON		TUE		WED		THU		FRI	
- Vegetarian - Contains Shellfish - Contains Fish Oil		<b>For menu translations &amp; nutritional information, visit our website at <a href="http://www.mowsac.org">www.mowsac.org</a></b>		<b>Cheese Ravioli</b> 1 with Basil Pesto Beans, Carrots, Olives & Peppers Whole Grain Bread Slice Fruit Punch		<b>Grilled Chicken Parmesan</b> 2 with Whole Grain Orzo & Marinara Sauce Broccoli & Carrots Fresh Granny Smith Apple 1% Milk		<b>Barbacoa Stew</b> 3 with Brown Rice, Beans, Corn & Peppers Fruit Cocktail Oatmeal Raisin Cluster 1% Milk	
<b>Beef Stroganoff</b> 6 with Whole Grain Pasta Steamed Carrots Raisins 1% Milk		<b>Teriyaki Chicken</b> 7 with Brown Rice Steamed Broccoli & Carrots Mandarin Oranges 1% Milk		<b>Chicken Cheese Tamale</b> 8 with Brown Rice Beans & Corn Fruit Punch		<b>Cheeseburger Slider</b> 9 with a Whole Wheat Bun Sweet Potatoes Fresh Orange 1% Milk		<b>Minestrone Soup</b> 10 with Beans, Cabbage, & Carrots Whole Grain Pasta Fruit Cocktail Oyster Crackers 1% Milk	
<b>Vegetable Pasta</b> 13 Whole Grain Pasta with Beans, Broccoli, Mushrooms & Squash Fruit Cocktail Chocolate Pudding 1% Milk		<b>Broccoli Beef</b> 14 Brown Rice Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear 1% Milk		<b>Southwest Chicken Bowl</b> 15 with Wild Rice, Beans, Corn & Green Chilis Provolone & Mozzarella Cheese Salsa Fruit Punch		<b>BBQ Chicken</b> 16 with Yellow Corn Sweet Potatoes Whole Grain Bread Slice & Butter Fresh Orange 1% Milk		<b>Creamy Mushroom Chicken</b> 17 with Brown Rice Green Beans Applesauce 1% Milk	
<b>Chicken Marsala</b> 20 with Whole Grain Orzo Mixed Vegetables Fresh Granny Smith Apple 1% Milk		<b>3 Bean Chili</b> 21 with Beans, Corn & Green Chilies Cornbread Peaches 1% Milk		<b>Country Fried Steak</b> 22 with Mashed Potatoes & Mozzarella Cheese Steamed Carrots Whole Grain Bread Slice Fruit Punch		<b>Shrimp Stir Fry</b> 23 with Whole Wheat Noodles, Bell Peppers & Green Beans Mandarin Oranges 1% Milk		<b>Beef Taquitos</b> 24 with Brown Rice Beans & Corn Sour Cream Fresh Orange 1% Milk	
<b>Shrimp Fried Rice</b> 27 with Brown Rice, Celery, Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear 1% Milk		<b>Curry Chicken</b> 28 with Brown Rice Green Beans Applesauce 1% Milk		<b>Cheese Ravioli</b> 29 with Basil Pesto Beans, Carrots, Olives & Peppers Whole Grain Bread Slice Fruit Punch		<b>Grilled Chicken Parmesan</b> 30 with Whole Grain Orzo & Marinara Sauce Broccoli & Carrots Fresh Granny Smith Apple 1% Milk		<b>Barbacoa Stew</b> 31 with Brown Rice, Beans, Corn & Peppers Fruit Cocktail Oatmeal Raisin Cluster 1% Milk	

*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
<ul style="list-style-type: none"> <li> - Vegetariana</li> <li> - Contiene Mariscos</li> <li> - Contiene Aceite de Pescado</li> </ul>	<p><b>Para traducciones de menús e información nutricional, visite nuestro sitio web en <a href="http://www.mowsac.org">www.mowsac.org</a></b></p>			
<p><b>Strogonoff de Carne</b> 6 con Pasta Integral Zanahorias Cocido al Vapor Pasas Leche 1% </p>	<p><b>Pollo Teriyaki</b> 7 con Arroz Integral Brócoli y Zanahorias al Vapor Mandarinas Leche 1% </p>	<p><b>Raviolis de Queso</b> 1 con Pesto de Albahaca Frijoles, Zanahorias, Aceitunas y Pimientos Rebanada de Pan Integral Ponche de Frutas </p>	<p><b>Pollo Parmesano a la Parrilla</b> 2 con Orzo Integral y Marinara Brócoli y Zanahorias Manzana Granny Smith Fresca Leche 1%</p>	<p><b>Estofado de Barbacoa</b> 3 con Arroz Integral, Frijoles, Maíz y Pimientos Cóctel de Frutas Postre de Avena con Pasas Leche 1% </p>
<p><b>Pastas de Verduras</b> 13 Pasta Integral con Frijoles, Brócoli, Champiñones y Calabaza Cóctel de Frutas Budín de Chocolate Leche 1% </p>	<p><b>Carne de Res y Brócoli</b> 14 con Arroz Integral Chicharos y Zanahorias Pera Bartlett Fresca Leche 1% </p>	<p><b>Tazón de Pollo al Suroeste</b> 15 con Arroz Salvaje, Frijoles, Maíz y Chili Verdes Queso Provolone y Mozzarella Salsa Ponche de Frutas</p>	<p><b>Hamburguesa con Queso</b> 9 con Pan Integral Batatas Naranja Fresca Leche 1%</p>	<p><b>Sopa Minestrone</b> 10 con Frijoles, Repollo y Zanahorias Pasta Integral Cóctel de Frutas Galletas de Ostras Leche 1% </p>
<p><b>Pollo Marsala</b> 20 con Orzo Integral Verduras Mixtas Manzana Granny Smith Fresca Leche 1%</p>	<p><b>Chile con Frijoles</b> 21 con Frijoles, Maíz y Chili Verdes Pan de Maíz Melocotónes Leche 1% </p>	<p><b>Filete de Frito del Campo</b> 22 con Puré de Papas y Queso Mozzarella Zanahorias Cocido al Vapor Rebanada de Pan Integral Ponche de Frutas</p>	<p><b>Salteado de Camarones</b> 23 con Fideos de Trigo Integral, Pimientos y Judías Verdes Mandarinas Leche 1%  </p>	<p><b>Taquitos de Carne</b> 24 con Arroz Integral Frijoles y Maíz Crema Agría Naranja Fresca Leche 1%</p>
<p><b>Arroz Frito con Camarones</b> 27 con Arroz Integral, Apio, Chicharos y Zanahorias Pera Bartlett Fresca Leche 1% </p>	<p><b>Pollo al Curry</b> 28 con Arroz Integral Judías Verdes Puré de Manzana Leche 1%</p>	<p><b>Raviolis de Queso</b> 29 con Pesto de Albahaca Frijoles, Zanahorias, Aceitunas y Pimientos Rebanada de Pan Integral Ponche de Frutas </p>	<p><b>Pollo Parmesano a la Parrilla</b> 30 con Orzo Integral y Marinara Brócoli y Zanahorias Manzana Granny Smith Fresca Leche 1%</p>	<p><b>Estofado de Barbacoa</b> 31 con Arroz Integral, Frijoles, Maíz y Pimientos Cóctel de Frutas Postre de Avena con Pasas Leche 1% </p>

*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!**





菜單如有更改恕不另行通知

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
: 素食 : 含有贝类 : 含有鱼油									
俄式牛肉麵 全穀物義大利麵 碗豆、胡蘿蔔 葡萄乾 1% 牛奶	6	照燒雞 糙米飯 蒸西蘭花和胡蘿卜 柑橘 1% 牛奶	7	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	1	帕瑪森乾酪烤雞 全穀物義大利粒粒麵配 義大利蕃茄醬 西蘭花、胡蘿蔔 青蘋果 1% 牛奶	2	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	3
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	13	西蘭花牛肉 糙米飯 西蘭花、豌豆、胡蘿蔔 啤梨 1% 牛奶	14	墨西哥雞肉粽 糙米飯 豆、玉米 果汁飲料	8	起司漢堡 全麥麵包 甘薯 橙子 1% 牛奶	9	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	10
義大利馬沙拉雞 全穀物義大利粒粒麵 雜菜 青蘋果 1% 牛奶	20	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	21	烤雞 玉米、甘薯 全穀物麵包片、黃油 橙子 1% 牛奶	15	蝦炒 配全麥面条, 彩椒和青豆 柑橘 1% 牛奶	16	奶油蘑菇雞 糙米飯 四季豆、蘑菇 苹果酱 1% 牛奶	17
蝦炒飯 糙米飯 西芹、豌豆、胡蘿蔔 啤梨 1% 牛奶	27	義大利鄉村炸牛排 胡蘿蔔、土豆 莫札瑞拉奶酪 全穀物麵包片 果汁飲料	22	義大利馬沙拉雞 全穀物義大利粒粒麵 雜菜 青蘋果 1% 牛奶	20	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	29	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	24
蘑菇咖哩雞飯 糙米飯 四季豆、蘑菇 苹果酱 1% 牛奶	28	帕瑪森乾酪烤雞 全穀物義大利粒粒麵配 義大利蕃茄醬 西蘭花、胡蘿蔔 青蘋果 1% 牛奶	28	帕瑪森乾酪烤雞 全穀物義大利粒粒麵配 義大利蕃茄醬 西蘭花、胡蘿蔔 青蘋果 1% 牛奶	30	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	31		

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。





MON	TUE	WED	THU	FRI
- вегетарианец - Содержит морепродукты - Содержит рыбий жир	<p><b>Для перевода меню и получения информации о питательной ценности посетите наш веб-сайт по адресу <a href="http://www.mowsac.org">www.mowsac.org</a></b></p>	<p><b>Сырные ravioli</b> 1 с базиликовым песто Бобы, морковь, оливки и перцы Ломтик хлеба из цельного зерна Фруктовый пунш</p>	<p><b>Грильованная курица по-пармежански</b> 2 с орзо из цельного зерна Брокколи и морковь Свежее яблоко гренни смит 1% молоко</p>	<p><b>Похлёбка барбакоа</b> 3 с коричневым рисом, бобами, кукурузой и перцем Фруктовый коктейль Гроздь овса с изюмом 1% молока</p>
<p><b>Бефстроганов</b> 6 с цельными лапшой отварные морковь Изюм 1% молоко</p>	<p><b>Курица терияки</b> 7 с коричневым рисом Отварной брокколи и морковь Мандарины Молоко 1%</p>	<p><b>Тамаль с курицей и сыром</b> 8 с коричневым рисом бобы и кукуруза фруктовый пунш</p>	<p><b>Слайдер с сырным бургером</b> 9 с булочкой из цельной пшеницы Сладкий картофель Свежий апельсин 1% молоко</p>	<p><b>Суп минестроне</b> 10 с бобами, капустой и морковью Паста из цельного зерна Фруктовый коктейль Устричные крекеры 1% молока</p>
<p><b>Овощная паста</b> 13 Паста из цельного зерна с брокколи, грибами и кабачком Фруктовый коктейль Шоколадный пудинг 1% молоко</p>	<p><b>Говядина с брокколи</b> 14 Коричневый рис Горошек и морковь Свежая груша бартлетт 1% молоко</p>	<p><b>Юго-западная куриная чаша</b> 15 с диким рисом, бобами, кукурузой и зелёными чили Сыры Пролутто и моцарелла Сальса Фруктовый пунш</p>	<p><b>Курица BBQ</b> 16 с кукурузой, Сладкий картофель Ломтик хлеба из цельного зерна с маслом Свежий апельсин 1% молоко</p>	<p><b>Курица с кремовыми грибами</b> 17 с коричневым рисом Стручковая фасоль Яблочное пюре 1% молока</p>
<p><b>Курица по-марсала</b> 20 с орзо из цельного зерна Смешанные овощи Свежее яблоко гренни смит 1% молоко</p>	<p><b>Чили</b> 21 с тремя видами бобов, кукурузой и зелёными чили Кукурузный хлеб Персики 1% молоко</p>	<p><b>Жареная стейк из говядины</b> 22 с картофельным пюре и моцареллой Отварные морковь Ломтик хлеба из цельного зерна Фруктовый пунш</p>	<p><b>Курица терияки</b> 23 с коричневым рисом Отварной брокколи и морковь Мандарины Молоко 1%</p>	<p><b>Говяжьих тахитос</b> 24 с коричневым рисом бобы и кукуруза сметана свежий апельсин 1% молока</p>
<p><b>Жареный рис с креветками</b> 27 с коричневым рисом, горошком и морковью Свежая груша Бартлетта 1% молоко</p>	<p><b>Курица карри</b> 28 с коричневым рисом Зелёные бобы Яблочное пюре 1% молока</p>	<p><b>Сырные ravioli</b> 29 с базиликовым песто Бобы, морковь, оливки и перцы Ломтик хлеба из цельного зерна Фруктовый пунш</p>	<p><b>Грильованная курица по-пармежански</b> 30 с орзо из цельного зерна Брокколи и морковь Свежее яблоко гренни смит 1% молоко</p>	<p><b>Похлёбка барбакоа</b> 31 с коричневым рисом, бобами, кукурузой и перцем Фруктовый коктейль Гроздь овса с изюмом 1% молока</p>

Пожертвуйте

НА meals on wheels  
by acc

Ваша доброта может изменить мир к лучшему. Пожалуйста, подумайте о сердечном вкладе в размере \$6, чтобы гарантировать, что ни один пожилой человек не останется голодным в округе Сакраменто!

**Попросите любого из наших сотрудников о конверте для взноса или отсканируйте QR-код, чтобы сделать свое пожертвование онлайн уже сегодня!**

