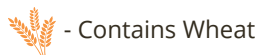


MON	TUE	WED	THU	FRI
YOUR CONTRIBUTION CAN MAKE A WORLD OF DIFFERENCE. Please consider a heartfelt contribution of \$6 per meal to help support the program. The grants we get do not cover all of the costs. Ask any of our staff members for a contribution envelope or scan the QR code to make your contribution online today! 			Cheese Quesadilla 1 with wild rice beans & corn 100 % fruit juice 	Spaghetti & Meatballs 2 whole wheat noodles with marinara mixed vegetables  fresh pear, 1% milk 
Philly Cheese Steak Sliders 5 on whole wheat bun with bell peppers, onions and cheese mandarin oranges 1% Milk NEW! 	Shrimp Fried Rice 6 with brown rice celery, peas, and carrots fresh pear  1% Milk	Curry Chicken 7 with brown rice green beans applesauce 1% milk	Cheese Ravioli w/ Pesto 8 w/ beans, carrots, olives & peppers whole grain bread slice 100 % fruit juice  	English Muffin Sandwich 9 whole wheat English Muffin with egg & turkey patty hashbrown potatoes  fresh orange, 1% milk
Vegetable Frittata 12 eggs w/ spinach, onions, and red potatoes  whole wheat bread slice applesauce 1% Milk 	Beef Stroganoff 13 w/ whole wheat pasta steamed peas & carrots fresh pear  1% Milk 	Teriyaki Chicken 14 with brown rice steamed broccoli & carrots mandarin oranges 1% milk	Chicken & Cheese Tamale 15 with brown rice beans & corn 100 % fruit juice	Cheeseburger Slider 16 on whole wheat bun sweet potatoes  fresh orange 1% milk
Creamy Mushroom Chicken 19 with Brown Rice Green Beans Applesauce 1% Milk	Bread Pudding 20 Whole Grain Bread Egg Washed with Cinnamon & Brown Sugar, Diced Peaches, Breakfast hash with Potatoes & Onions  1% Milk	Broccoli Beef 21 Brown Rice, Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear  1% Milk	Southwest Chicken Bowl 22 with Wild Rice, Beans, Corn & Green Chilis Provolone & Mozzarella Cheese Salsa 100% fruit juice	BBQ Chicken 23 with Yellow Corn Sweet Potatoes Whole Grain Bread Slice & Butter Fresh Orange  1% Milk
NO MEAL SERVICE MOW Offices Closed	Corned Beef & Cabbage 27 with potatoes steamed carrots oatmeal raisin cluster applesauce, 1% milk 	Whole Wheat Pancakes 28 with maple syrup turkey sausage link hashbrown potatoes fresh orange, 1% milk 	Cheese Quesadilla 29 with wild rice beans & corn 100 % fruit juice 	Spaghetti & Meatballs 30 whole wheat noodles with marinara mixed vegetables  fresh pear, 1% milk 

For information on all our services, visit our website at www.mowsac.org or call (916) 444-9533





MEALS on WHEELS

SACRAMENTO COUNTY

MAY 2025

Home Delivered Meals Menu

MENU IS SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NOTICE

MON

TUE

WED

THU

FRI

YOUR CONTRIBUTION CAN MAKE A WORLD OF DIFFERENCE.
Please consider a heartfelt contribution of \$6 per meal to help support the program. The grants we get do not cover all of the costs. Ask any of our staff members for a contribution envelope or scan the QR code to make your contribution online today!



Cheese Quesadilla
with wild rice
beans & corn
100 % fruit juice

1



Spaghetti & Meatballs
whole wheat noodles
with marinara
mixed vegetables
fresh pear, 1% milk

2



Philly Cheese Steak Sliders
on whole wheat bun with
bell peppers, onions and cheese
mandarin oranges
1% Milk
NEW!

5



Shrimp Fried Rice
with brown rice
celery, peas, and carrots
fresh pear
1% Milk

6



Curry Chicken
with brown rice
green beans
applesauce
1% milk

7

Cheese Ravioli w/ Pesto
w/ beans, carrots, olives & peppers
whole grain bread slice
100 % fruit juice

8



English Muffin Sandwich
whole wheat English Muffin
with egg & turkey patty
hashbrown potatoes
fresh orange, 1% milk

9



Vegetable Frittata
eggs w/ spinach, onions,
and red potatoes
whole wheat bread slice
applesauce
1% Milk

12



Beef Stroganoff
w/ whole wheat pasta
steamed peas & carrots
fresh pear
1% Milk

13



Teriyaki Chicken
with brown rice
steamed broccoli & carrots
mandarin oranges
1% milk

14

Chicken & Cheese Tamale
with brown rice
beans & corn
100 % fruit juice

15

Cheeseburger Slider
on whole wheat bun
sweet potatoes
fresh orange
1% milk

16



Creamy Mushroom Chicken
with Brown Rice
Green Beans
Applesauce
1% Milk

19

Bread Pudding
Whole Grain Bread Egg Washed
with Cinnamon & Brown Sugar,
Diced Peaches, Breakfast hash
with Potatoes & Onions
1% Milk

20



Broccoli Beef
Brown Rice,
Peas & Carrots
Fresh Bartlett Pear
1% Milk

21



Southwest Chicken Bowl
with Wild Rice, Beans,
Corn & Green Chilis
Provolone & Mozzarella Cheese
Salsa
100% fruit juice

22

BBQ Chicken
with Yellow Corn
Sweet Potatoes
Whole Grain Bread Slice & Butter
Fresh Orange
1% Milk

23



Fish Sticks
w/ brown rice & carrots
steamed broccoli
tartar sauce
mandarin oranges, 1% milk

26



Corned Beef & Cabbage
with potatoes
steamed carrots
oatmeal raisin cluster
applesauce, 1% milk

27



Whole Wheat Pancakes
with maple syrup
turkey sausage link
hashbrown potatoes
fresh orange, 1% milk

28



Cheese Quesadilla
with wild rice
beans & corn
100 % fruit juice

29



Spaghetti & Meatballs
whole wheat noodles
with marinara
mixed vegetables
fresh pear, 1% milk

30



MOW Offices Closed

For information on all our services, visit our website at www.mowsac.org or call (916) 444-9533



- Contains Wheat



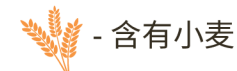
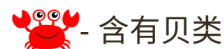
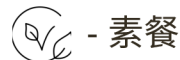
- Vegetarian



- Contains Shellfish

菜單如有更改恕不另行通知

周一	周二	周三	周四	星期五
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。 				
费城奶酪牛肉三明治 全麦面包 配甜椒，洋葱，奶酪 柑橘 1% 牛奶 新步 5	蝦炒飯 糙米飯 西芹、豌豆、胡蘿蔔 啤梨 1% 牛奶 6	蘑菇咖喱雞飯 糙米飯 四季豆、蘑菇 苹果酱 1% 牛奶 7	墨西哥起司薄餅 野米飯 豆、玉米 果汁飲料 1	肉丸義大利麵 全穀物義大利麵配義大利番茄醬 雜菜 啤梨 1% 牛奶 2
蔬菜餡煎蛋餅 鸡蛋配菠菜、洋葱、 和红皮土豆 全穀物麵包片 苹果酱 1% 牛奶 12	俄式牛肉麵 全穀物義大利麵 碗豆、胡蘿蔔 啤梨 1% 牛奶 13	照烧鸡 糙米飯 蒸西兰花和胡萝卜 橘子 1% 牛奶 14	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 8	鸡蛋松饼三明治 全麦英式松饼 配雞蛋和火雞肉餅 煎土豆餅 橘子 1% 牛奶 9
奶油蘑菇雞 糙米飯 四季豆、蘑菇 苹果酱 1% 牛奶 19	麵包布丁 全麥麵包 混黃糖肉桂桃丁蛋液 洋葱土豆餅 1% 牛奶 20	西蘭花牛肉 糙米飯 西蘭花、豌豆、胡蘿蔔 啤梨 1% 牛奶 21	墨西哥雞肉粽 糙米飯 豆、玉米 果汁飲料 15	起司漢堡 全麥麵包 甘薯 橙子 1% 牛奶 16
不提供餐饮服务 送餐上门办公室关闭 26	鹹牛肉和捲心菜 胡蘿蔔和土豆 苹果酱 燕麥葡萄乾餅乾 1% 牛奶 27	全麦煎饼 配枫糖浆 火雞肉香肠 煎土豆餅 橘子 1% 牛奶 28	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 22	烤雞 玉米、甘薯 全穀物麵包片、黄油 橙子 1% 牛奶 23
			墨西哥起司薄餅 野米飯 豆、玉米 果汁飲料 29	肉丸義大利麵 全穀物義大利麵配義大利番茄醬 雜菜 啤梨 1% 牛奶 30





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Tu contribución puede marcar una gran diferencia. Por favor considere una contribución de \$6 para ayudar a apoyar el programa. Las subvenciones que recibimos no cubren todos los costos del programa. ¡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!			Quesadilla de Queso con Arroz Salvaje Frijoles y Maíz 100% jugo de fruta	Espaguetis y Albóndigas con Pasta Integral y Marinara Verduras Mixtas Pera Bartlett Fresca Leche 1%
Mini Sándwiches de Carne con queso al estilo Philly en pan integral con pimientos morrones, cebollas y queso Naranjas Mandarinas Leche 1% ¡Nuevo!	Arroz Frito Con Camarones arroz integral apio, guisantes y zanahorias Pera Fresca leche 1%	Pollo Al Curry arroz integral judías verdes Puré de Manzana leche 1%	Ravilao de Queso con Pesto con frijoles, zanahorias, aceitunas y pimientos pan integral 100% jugo de fruta	Sándwich de muffin inglés Muffin inglés integral con huevo y salchicha de pavo papa de desayuno naranja fresca leche 1%
Fritata De Verduras huevos con espinacas, cebolla y patatas rojas pan integral Puré de Manzana leche 1%	Strogonoff de Carne con Pasta Integral Chícharos y Zanahorias Cocido al Vapor Pera Fresca leche 1%	Pollo Teriyaki arroz integral Brócoli y Zanahorias al Vapor Naranjas Mandarinas leche 1%	Tamal de Pollo arroz integral frijoles y maíz 100% jugo de fruta	Hamburguesa con queso con pan integral batatas naranja fresca leche 1%
Pollo Cremoso de Champiñones con Arroz Integral Judías Verdes Puré de Manzana Leche 1%	Budín De Pan pan integral lavado con huevo con canela y azúcar moreno Melocotones cortados en cubitos, hash de desayuno con patatas y cebollas, Leche 1%	Carne de Res y Brocoli con Arroz Integral Chícharos y Zanahorias Pera Bartlett Fresca Leche 1%	Tazón de Pollo al Suroeste con Arroz Salvaje, Frijoles, Maíz y Chili Verdes Queso Provolone y Mozzarella Salsa Poncho de Frutas	Pollo Barbacoa con Maíz Batatas Rebanada de Pan Integral y Manteca Naranja Fresca Leche 1%
SIN SERVICIO DE COMIDA Oficinas de Meals on Wheels cerradas	Carne en Conserva y Repollo con Papas Zanahorias Cocido al Vapor Postre de Avena con Pasas Puré de Manzana, leche 1%	Panqueques Integrales con jarabe de arce salchicha de pavo papa de desayuno naranja fresca leche 1%	Quesadilla de Queso con Arroz Salvaje Frijoles y Maíz 100% jugo de fruta	Espaguetis y Albóndigas con Pasta Integral y Marinara Verduras Mixtas Pera Bartlett Fresca Leche 1%

Para obtener información sobre todos nuestros servicios, visite nuestro sitio web en www.mowsac.org o llame al (916) 444-9533



- Vegetariana



- Contiene trigo



- Contiene Aceite de Pescado



- Contiene Mariscos



MEALS on WHEELS
SACRAMENTO COUNTY

МАЙ 2025

Общественное
кафе



МЕНЮ МОЖЕТ БЫТЬ ИЗМЕНЕНО БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

ВАШ ВКЛАД МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ МИР. Пожалуйста, рассмотрите возможность сердечного вклада в размере 6 долларов в поддержку программы. Гранты, которые мы получаем, не покрывают всех расходов. Попросите любого из наших сотрудников о конверте для взноса или отсканируйте QR-код, чтобы сделать свое пожертвование онлайн уже сегодня!

Мини-бургеры с мясом по-филадельфийски на цельнозерновой булочке с болгарским перцем, луком и сыром мандариновые дольки 1% молоко Новый!	Жареный рис с креветками с коричневым рисом, сельдереем, горошком и морковью Свежая груша бартлетт 1% молоко	Курица карри с коричневым рисом Зелёные бобы Яблочное пюре 1% молоко	Сырные равиоли с базиликовым песто Бобы, морковь, оливки и перцы Ломтик хлеба из цельного зерна Фруктовый пунш	Спагетти и фрикадельки с пастой из цельного зерна и маринарой Смешанные овощи Свежая груша бартлетт 1% молоко
Овощная фритатта с яйцом, шпинатом, луком, и красный картофель цельнозерновой хлеб яблочное пюре 1% молоко	Бефстроганов с цельными лапшой отварные горошком и морковью Свежая груша бартлетт 1% молоко	Курица терияки с коричневым рисом Отварной брокколи и морковь Мандариновые апельсины 1% молоко	Тамале с курицей и сыром с коричневым рисом бобы и кукуруза фруктовый пунш	чизбургер с цельнозерновой булочкой Сладкая картошка Свежий апельсин 1% молоко
Курица с кремовыми грибами с коричневым рисом Стручковая фасоль Яблочное пюре 1% молоко	Хлебный пудинг Цельнозерновой хлеб, промытый яйцом, с корицей и коричневым сахаром, персики, нарезанные кубиками, завтрак хаш с картофелем и луком, 1% молока	Говядина с брокколи Коричневый рис Горошек и морковь Свежая груша бартлетт 1% молоко	Юго-западная куриная чаша с диким рисом, бобами, кукурузой и зелёными чили Сыры Прошутто и моцарелла Сальса Фруктовый пунш	Курица BBQ с кукурузой, Сладкий картофель Ломтик хлеба из цельного зерна с маслом Свежий апельсин 1% молоко
БЕЗ ПИТАНИЯ Офисы «Еда на колесах» закрыты	Говяжья грудинка с капустой с картофелем Отварные морковь Яблочное пюре Гроздь овса с изюмом 1% молоко	Блинчики из цельнозерновой муки с кленовым сиропом Индейка колбаса оладьи свежий апельсин 1% молоко	Сырная кесадилья с диким рисом Бобы и кукуруза Фруктовый пунш	Спагетти и фрикадельки с пастой из цельного зерна и маринарой Смешанные овощи Свежая груша бартлетт 1% молоко

Содержит рыбий жир:

Содержит морепродукты:

вегетарианец:

содержит пшеницу:

Meal including Sides of Fruit and Milk/Juice	Total															
	Calories	Fat (g)	%kcal from fat	Sat Fat (g)	% kcal from Sat Fat	Sodium (mg)	Carbs (g)	Fiber (g)	Protein for the meal (g)	Vit C (mg)	Vit A (RAE)	Vit B12 (mcg)	Vit D (IU)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Potassium (mg)
Fish Stick Dish	599	16	24%	4	5%	725	89	9	25	72	1126	1	80	666	90	1359
Corned Beef and Cabbage	577	13	21%	6	10%	545	90	9	29	37	644	1	80	484	116	1279
Whole Wheat Pancakes	645	13	18%	4	5%	555	108	10	29	106	158	2	80	522	105	1882
Cheese Quesadilla	603	10	16%	4	7%	707	81	19	28	86	17	0	0	403	156	1041
Spaghetti & Meatballs	649	19	27%	7	9%	490	95	18	30	56	1412	3	344	471	105	1593
Weekly Average	615	14	21	5	7	604	93	13	28	71	671	1	117	509	114	1431
Philly Cheese Steak	544	12	20%	5	8%	705	79	5	31	82	300	1	84	584	52	1202
Shrimp Fried Rice	598	16	24%	3	5%	641	85	12	29	25	681	2	174	499	116	1248
Mushroom Curry Chicken	588	18	28%	4	6%	712	80	7	31	28	169	2	86	488	109	1354
Cheese Ravioli	629	16	23%	5	7%	758	91	11	26	104	457	1	54	765	92	815
English Muffin Sandwich	631	16	22%	5	7%	621	92	10	33	135	351	2	111	635	90	1763
Weekly Average	598	15	24	4	6	687	85	9	30	75	392	1	102	594	92	1277
Vegetable Frittata	580	14	22%	4	7%	489	84	7	28	35	628	2	142	603	121	1446
Beef Stroganoff	598	19	29%	6	10%	474	74	12	32	35	2374	3	512	482	86	1328
Teriyaki Chicken	577	15	23%	4	6%	702	86	7	28	75	1120	1	80	477	81	1391
Chicken Cheese Tamale	556	20	32%	6	10%	760	74	11	23	94	300	0	0	245	128	901
Cheeseburger Slider	671	20	27%	6	8%	568	80	9	40	117	1339	4	83	1037	89	1764
Weekly Average	596	18	27	5	8	599	80	9	30	71	1152	2	163	569	101	1366
Creamy Mushroom Ckn	633	18	26%	4	5%	715	90	8	32	30	171	2	86	537	128	1420
Bread Pudding	692	14	18%	3	5%	856	109	10	31	63	500	2	121	518	68	1267
Broccoli Beef	606	19	29%	5	7%	630	81	12	27	54	1410	1	335	457	105	1344
Southwest Chicken Bowl	554	17	28%	5	8%	743	73	9	22	75	154	0	0	240	106	828
BBQ Chicken	644	20	28%	7	10%	654	81	8	38	105	783	2	86	484	68	1523
Weekly Average	626	18	26	5	7	720	87	9	30	65	604	1	126	447	95	1276
Beef Taquitos	664	21	28%	8	10%	715	93	14	26	112	278	1	80	540	114	1361
Spinach & Cheese Omlete	725	24	30%	10	13%	552	96	12	32	60	684	2	141	748	143	1492
Sweet & Sour Chicken	630	14	20%	4	5%	566	100	5	27	61	178	1	80	457	85	1214
Country Fried Steak	637	20	29%	6	9%	783	68	8	25	74	1050	5	16	1539	112	1253
Shrimp Stir Fry	623	15	22%	4	6%	753	97	13	33	88	276	2	176	551	133	1472
Weekly Average	656	19	26	6	9	674	91	10	29	79	493	2	99	767	117	1358