

MON	TUE	WED	THU	FRI
Philly Cheese Steak Sliders 2 on whole wheat bun with bell peppers, onions and cheese mandarin oranges 1% Milk 	Shrimp Fried Rice 3 with brown rice celery, peas, and carrots fresh pear 1% Milk 	Curry Chicken 4 with brown rice green beans applesauce 1% milk	Cheese Ravioli w/ Pesto 5 w/ beans, carrots, olives & peppers whole grain bread slice 100 % fruit juice  	English Muffin Sandwich 6 whole wheat English Muffin with egg & turkey patty hashbrown potatoes fresh orange, 1% milk 
Vegetable Frittata 9 eggs w/ spinach, onions, and red potatoes whole wheat bread slice applesauce 1% Milk  	Beef Stroganoff 10 w/ whole wheat pasta steamed peas & carrots fresh pear 1% Milk  	Teriyaki Chicken 11 with brown rice steamed broccoli & carrots mandarin oranges 1% milk	Chicken & Cheese Tamale 12 with brown rice beans & corn 100 % fruit juice	Cheeseburger Slider 13 on whole wheat bun sweet potatoes fresh orange 1% milk 
Creamy Mushroom Chicken 16 with Brown Rice Green Beans Applesauce 1% Milk	Bread Pudding 17 Whole Grain Bread Egg Washed with Cinnamon & Brown Sugar, Diced Peaches, Breakfast hash with Potatoes & Onions 1% Milk  	Broccoli Beef 18 Brown Rice, Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear 1% Milk 	Southwest Chicken Bowl 19 with Wild Rice, Beans, Corn & Green Chilis Provolone & Mozzarella Cheese Salsa & 100% fruit juice	BBQ Chicken 20 with Yellow Corn Sweet Potatoes Whole Grain Bread Slice & Butter Fresh Orange & 1% Milk 
Fish Sticks 23 w/ brown rice & carrots steamed broccoli tartar sauce mandarin oranges, 1% milk  	Corned Beef & Cabbage 24 with potatoes steamed carrots oatmeal raisin cluster applesauce, 1% milk 	Whole Wheat Pancakes 25 with maple syrup turkey sausage link hashbrown potatoes fresh orange, 1% milk 	Cheese Quesadilla 26 with wild rice beans & corn 100 % fruit juice 	Spaghetti & Meatballs 27 whole wheat noodles with marinara mixed vegetables fresh pear, 1% milk  
Philly Cheese Steak Sliders 30 on whole wheat bun with bell peppers, onions and cheese mandarin oranges 1% Milk 	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!   - Contains Fish Oil  - Contains Wheat  - Contains Shellfish  - Vegetarian			



MEALS on WHEELS
SACRAMENTO COUNTY

JUNIO 2025

MENÚ SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO

Comidas a Domicilio y Café Comunitario



- Vegetariana



- Contiene trigo



- Contiene Aceite de Pescado



- Contiene Mariscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Mini Sándwiches de Carne 2 con queso al estilo Philly en pan integral con pimientos morrones, cebollas y queso Naranjas Mandarinas Leche 1%	Arroz Frito Con Camarones 3 arroz integral apio, guisantes y zanahorias Pera Fresca leche 1%	Pollo Al Curry 4 arroz integral judías verdes Puré de Manzana leche 1%	Raviloo de Queso con Pesto 5 con frijoles, zanahorias, aceitunas y pimientos pan integral 100% jugo de fruta	Sándwich de muffin inglés 6 Muffin inglés integral con huevo y salchicha de pavo papa de desayuno naranja fresca leche 1%
Fritata De Verduras 9 huevos con espinacas, cebolla y patatas rojas pan integral Puré de Manzana leche 1%	Strogonoff de Carne 10 con Pasta Integral Chícharos y Zanahorias Cocido al Vapor Pera Fresca leche 1%	Pollo Teriyaki 11 arroz integral Brócoli y Zanahorias al Vapor Naranjas Mandarinas leche 1%	Tamal de Pollo 12 arroz integral frijoles y maíz 100% jugo de fruta	Hamburguesa con queso 13 con pan integral batatas naranja fresca leche 1%
Pollo Cremoso de Champiñones 16 con Arroz Integral Judías Verdes Puré de Manzana Leche 1%	Budín De Pan 17 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 18 con Arroz Integral Chícharos y Zanahorias Pera Bartlett Fresca Leche 1%	Tazón de Pollo al Suroeste 19 con Arroz Salvaje, Frijoles, Maíz y Chili Verdes Queso Provolone y Mozzarella Salsa Poncho de Frutas	Pollo Barbacoa 20 con Maíz Batatas Rebanada de Pan Integral y Manteca Naranja Fresca Leche 1%
Palitos de Pescado 23 con Arroz Integral y Zanahorias Brócoli Cocido al Vapor Salsa Tártara Naranjas Mandarinas leche 1%	Carne en Conserva y Repollo 24 con Papas Zanahorias Cocido al Vapor Postre de Avena con Pasas Puré de Manzana, leche 1%	Panqueques Integrales 25 con jarabe de arce salchicha de pavo papa de desayuno naranja fresca leche 1%	Quesadilla de Queso 26 con Arroz Salvaje Frijoles y Maíz 100% jugo de fruta	Espaguetis y Albóndigas 27 con Pasta Integral y Marinara Verduras Mixtas Pera Bartlett Fresca Leche 1%
Estofado de Barbacoa 30 con Arroz Integral, Frijoles, Maíz y Pimientos Postre de Avena con Pasas Naranjas Mandarinas leche 1%	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!			

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



MEALS on WHEELS
SACRAMENTO COUNTY

2025年 5月

社区咖啡馆

菜單如有更改恕不另行通知

周一	周二	周三	周四	星期五
费城奶酪牛肉三明治 2 全麦面包 配甜椒, 洋葱, 奶酪 柑橘 新步 1% 牛奶	蝦炒飯 3 糙米飯 西芹、豌豆、胡蘿蔔 啤梨 1% 牛奶	蘑菇咖哩雞飯 4 糙米飯 四季豆、蘑菇 苹果酱 1% 牛奶	義大利起司雲吞 5 罗勒香草 豆、胡蘿蔔、橄欖、甜椒 全穀物麵包片 果汁飲料	鸡蛋松饼三明治 6 全麦英式松饼 配雞蛋和火雞肉饼 煎土豆饼 橘子 1% 牛奶
蔬菜餡煎蛋餅 9 鸡蛋配菠菜、洋葱、 和红皮土豆 全穀物麵包片 苹果酱	俄式牛肉麵 10 全穀物義大利麵 碗豆、胡蘿蔔 啤梨 1% 牛奶	照烧鸡 11 糙米飯 蒸西兰花和胡萝卜 橘子 1% 牛奶	墨西哥雞肉粽 12 糙米飯 豆、玉米 果汁飲料	起司漢堡 13 全麥麵包 甘薯 橙子 1% 牛奶
1% 牛奶 奶油蘑菇雞 16 糙米飯 四季豆、蘑菇 苹果酱 1% 牛奶	麵包布丁 17 全麥麵包 混黃糖肉桂桃丁蛋液 洋葱土豆餅 1% 牛奶	西蘭花牛肉 18 糙米飯 西蘭花、豌豆、胡蘿蔔 啤梨 1% 牛奶	美式西南雞飯 19 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	烤雞 20 玉米、甘薯 全穀物麵包片、黃油 橙子 1% 牛奶
炸魚條 23 糙米飯 西蘭花、胡蘿蔔 橘子 塔塔醬	鹹牛肉和捲心菜 24 胡蘿蔔和土豆 苹果酱 燕麥葡萄乾餅乾 1% 牛奶	全麦煎饼 25 配枫糖浆 火雞肉香肠 煎土豆饼 橘子 1% 牛奶	墨西哥起司薄餅 26 野米飯 豆、玉米 果汁飲料	肉丸義大利麵 27 全穀物義大利麵配義大利番茄醬 雜菜 啤梨 1% 牛奶
墨西哥燻牛肉 30 糙米飯 豆、玉米、甜椒 橘子 燕麥葡萄乾餅乾 1% 牛奶	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。   - 含有鱼油  - 含有贝类  - 素食  - 含有小麦			



MEALS on WHEELS
SACRAMENTO COUNTY

ИЮНЬ 2025

МЕНЮ МОЖЕТ БЫТЬ ИЗМЕНЕНО БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ

**Общественное
кафе**

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

Мини-бургеры с мясом 2
по-филладельски
на цельнозерновой булочке с
болгарским перцем, луком и сыром
мандариновые дольки
1% молоко 

Жареный рис с креветками 3
с коричневым рисом,
сельдереем, горошком и
морковью
Свежая груша бартлетт 
1% молоко

Курица карри 4
с коричневым рисом
Зелёные бобы
Яблочное пюре
1% молоко

Сырные ravioli 5
с базиликовым песто
Бобы, морковь, оливки и перцы
Ломтик хлеба из цельного зерна
Фруктовый пунш  

Английский сэндвич с маффином 6
цельнозерновой хлеб
с яйцом и колбасой из индейки
оладьи
свежий апельсин
1% молоко 

Овощная фритатта 9
с яйцом, шпинатом, луком,
и красный картофель
цельнозерновой хлеб
яблочное пюре
1% молоко  

Бефстроганов 10
с цельными лапшой
отварные горошком и морковью
Свежая груша бартлетт
1% молоко  

Курица терияки 11
с коричневым рисом
Отварной брокколи и морковь
Мандариновые апельсины
1% молоко

Тамале с курицей и сыром 12
с коричневым рисом
бобы и кукуруза
фруктовый пунш

чизбургер 13
с цельнозерновой
булочкой
Сладкая картошка
Свежий апельсин
1% молоко 

Курица с кремовыми грибами 16
с коричневым рисом
Стручковая фасоль
Яблочное пюре
1% молоко

Хлебный пудинг 17
Цельнозерновой хлеб, промытый
яйцом, с корицей и коричневым
сахаром, персики, нарезанные
кубиками, завтрак хаш с
картофелем и луком, 1% молока  

Говядина с брокколи 18
Коричневый рис
Горошек и морковь
Свежая груша бартлетт 
1% молоко

Юго-западная куриная чаша 19
с диким рисом, бобами,
кукурузой и зелёными чили
Сыры Прошутто и моцарелла
Сальса
Фруктовый пунш

Курица BBQ 20
с кукурузой, Сладкий картофель
Ломтик хлеба из цельного зерна с
маслом
Свежий апельсин
1% молоко

Спагетти и фрикадельки 23
с пастой из цельного зерна
и маринарой
Смешанные овощи
Свежая груша бартлетт
1% молоко  

Говяжья грудинка с капустой 24
с картофелем
Отварные морковь
Яблочное пюре
Гроздь овса с изюмом
1% молоко 

Блинчики из цельнозерновой муки 25
с кленовым сиропом
Индейка колбаса
оладьи
свежий апельсин
1% молоко 

Сырная кесадилья 26
с диким рисом
Бобы и кукуруза
Фруктовый пунш 

Спагетти и фрикадельки 27
с пастой из цельного зерна
и маринарой
Смешанные овощи
Свежая груша бартлетт
1% молоко  

Рagu Барбакоа 30
с коричневым рисом, бобами,
кукурузой и перцем
Мандариновые апельсины
Гроздь овса с изюмом
1% молока  

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!



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