

# FEBRUARY 2026

## MEALS on WHEELS<sup>®</sup> SACRAMENTO COUNTY

Menu subject to change without notice. For menu translations and nutritional information, visit [www.mowsac.org](http://www.mowsac.org)

QUESTIONS? PLEASE CALL:  
**(916) 444-9533**

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<b>Fish Sticks</b> with Brown Rice, Broccoli & Carrots Mandarin Oranges 1% Milk  	<b>2</b> <b>Corned Beef</b> with Cabbage, Potatoes Carrots and Oat Cluster Applesauce 1% Milk 	<b>3</b> <b>Whole Wheat Pancake</b> with Syrup, Hash browns Turkey Link Oranges 1% Milk 	<b>4</b> <b>Cheese Quesadilla</b> Wild Rice Black & White Beans, Corn & Onion 100% Fruit Juice 	<b>5</b> <b>Spaghetti &amp; Meatballs</b> Marinara Vegetable Blend Fresh Pear 1% Milk  
<b>9</b> <b>Philly Cheese Steak Sliders</b> on Whole Wheat Bun with Bell Peppers, Onions & Cheese Mandarin Oranges 1% Milk 	<b>10</b> <b>Shrimp Fried Rice</b> with Brown Rice, Celery, Peas & Carrots Fresh Pear 1% Milk 	<b>11</b> <b>Curry Chicken</b> with Brown Rice, Green Beans Applesauce 1% Milk 	<b>12</b> <b>Cheese Ravioli</b> with Basil Pesto Beans, Carrots, Olives & Peppers Whole Grain Bread Slice 100% Fruit Juice  	<b>13</b> <b>English Muffin Sandwich</b> Whole Wheat English Muffin with Egg & Turkey Patty Hash browns Fresh Orange 1% Milk 
<b>16</b> <i>Meals on Wheels Cafés and Offices Closed</i>	<b>17</b> <b>Beef Stroganoff</b> with Whole Wheat Pasta Steamed Peas & Carrots Fresh Pear 1% Milk  	<b>18</b> <b>Teriyaki Chicken</b> with Brown Rice Steamed Broccoli & Carrots Mandarin Oranges 1% Milk 	<b>19</b> <b>Chicken Cheese Tamale</b> with Brown Rice Beans & Corn 100% fruit juice	<b>20</b> <b>Cheeseburger Slider</b> Whole Wheat Bun Sweet Potatoes Fresh Orange 1% Milk 
<b>23</b> <b>Creamy Mushroom Chicken</b> with Brown Rice Green Beans Applesauce 1% Milk	<b>24</b> <b>Veggie Rice &amp; Lentil Bowl</b> with Cauliflower, Red Bell Peppers Brown Rice Sliced Mandarins 1% Milk 	<b>25</b> <b>Broccoli Beef</b> Brown Rice, Peas & Carrots Fresh Pear 1% Milk 	<b>26</b> <b>Southwest Chicken Bowl</b> with Wild Rice, Beans, Corn & Green Chilies Provolone & Mozzarella Cheese Salsa 100% Fruit Juice	<b>27</b> <b>BBQ Chicken</b> with Yellow Corn Sweet Potatoes Whole Grain Bread Slice Fresh Orange 1% Milk 
(This row is intentionally left blank with a light gray background and diagonal lines.)				

**ALLERGEN NOTICE:** Prepared in a facility that processes common allergens. Please check ingredient list on meal for details.

VEGETARIAN : 

SHELLFISH: 

FISH OIL: 

WHEAT: 

# FEBRERO 2026

## MEALS on WHEELS<sup>®</sup> SACRAMENTO COUNTY

Menú sujeto a cambios sin previo aviso. Para traducciones del menú e información nutricional, visite: [www.mowsac.org](http://www.mowsac.org)

¿PREGUNTAS? POR FAVOR LLAME AL:

**(916) 444-9533**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Palitos de Pescado</b> con Arroz integral y Zanahorias Brócoli cocido al vapor Naranjas Mandarinas Salsa Tártara Leche 1%	<b>Carne en Conserva y repollo</b> con papas Zanahorias cocido al vapor Postre de avena con pasas Puré de Manzana Leche 1%	<b>Panqueques Integrales</b> con jarabe de arce salchicha de pavo papa de desayuno naranja fresca Leche 1%	<b>Quesadilla de Queso</b> con Arroz Salvaje Frijoles y Maíz Jugo de frutas	<b>Espaguetis y Albóndigas</b> con Pasta Integral y Marinara Verduras Mixtas Pera Bartlett Fresca Leche 1%
<b>Mini Sandwiches de Carne</b> Con queso al estilo Philly en pan integral con pimientos morrones, cebollas y queso Naranjas Mandarinas Leche 1%	<b>Arroz Frito con Camarones</b> Arroz integral Apio, guisantes y zanahorias Pera Bartlett Fresca Leche 1%	<b>Pollo Al Curry</b> Arroz integral Judias verdes Puré de Manzana Leche 1%	<b>Ravioli de Queso con Pesto</b> con frijoles, zanahoria, aceitunas y pimientos pan integral Jugo de frutas	<b>Sándwich de muffin Ingles</b> Muffin inglés integral con huevo y salchicha de pavo Papa de desayuno naranja fresca Leche 1%
<b>Cafés y oficinas de Meals on Wheels cerradas</b>	<b>Strogonoff de Carne</b> con Pasta Integral Chicharos y Zanahorias Cocido al Vapor Pera Bartlett Fresca Leche 1%	<b>Pollo Teriyaki</b> con Arroz Integral Brócoli y Zanahorias al Vapor Naranjas Mandarinas Leche 1%	<b>Tamal de Pollo</b> con Arroz Integral Frijoles y Maíz Jugo de frutas	<b>Hamburguesa con Queso</b> con Pan Integral Batatas Naranja Fresca Leche 1%
<b>Pollo Cremoso de Champiñones</b> con arroz integral Judias Verdes Puré de Manzana Leche 1%	<b>Tazon de arroz con verduras y lentejas</b> con coliflor y pimientos rojos arroz integral Cóctel de frutas Leche 1%	<b>Carne de Res y Brocoli</b> con Arroz Integral chicharos y zanahorias Pera Bartlett fresca Leche 1%	<b>Tazon de pollo al Suroeste</b> con Arroz Salvaje, Frijoles Maíz y chili verdes Queso Provolone y Mozzarella Salsa Jugo de frutas	<b>Pollo Barbacoa</b> con Maíz Batatas Rebanada de pan integral y Naranja Fresca Leche 1%

**AVISO DE ALÉRGENOS:** Preparado en instalaciones que procesan alérgenos comunes. Consulte la lista de ingredientes del plato para obtener más información.

VEGETARIANO: 

MARISCOS: 

ACEITE DE PESCADO: 

TRIGO: 

# 2026年 2月

## MEALS on WHEELS<sup>®</sup> SACRAMENTO COUNTY

菜单如有更改, 恕不另行通知。如欲菜单译本和营养资料, 请上互联网 [www.mowsac.org](http://www.mowsac.org)

:如有问题, 请致电:  
**(916) 444-9533**

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<b>魚棒</b> 糙米饭 西兰花、甘筍 橘子 1% 牛奶  2  	<b>咸牛肉卷心菜配馬鈴薯</b> 蒸甘筍 燕麦葡萄干堆 苹果酱 1% 牛奶  3  	<b>全麦薄烤饼配枫糖浆</b> 煎馬鈴薯餅 火鸡香肠 橘子 1% 牛奶  4  	<b>墨西哥芝士馅饼</b> 糙米饭 豆、玉米、洋葱 100% 果汁  5  	<b>牛肉丸子全麦意大利面</b> 番茄酱 杂菜 梨子 1% 牛奶  6   
<b>费城芝士牛肉包</b> 全麦包 甜椒、洋葱、芝士 橘子 1% 牛奶  9  	<b>虾炒饭</b> 糙米饭 芹菜、碗豆、甘筍 梨子 1% 牛奶  10  	<b>咖喱鸡</b> 糙米饭 四季豆 苹果酱 1% 牛奶  11  	<b>义大利芝士云吞</b> 罗勒大蒜酱 豆、甘筍、橄欖、辣椒 全麦面包片 100% 果汁  12   	<b>全麦英式松饼三明治</b> 蛋、火雞肉餅 煎馬鈴薯餅 橙子 1% 牛奶  13  
<b>送餐上门, 食堂和办公室休假</b>  16	<b>俄式酸奶牛肉全麦面</b> 碗豆、甘筍 梨子 1% 牛奶  17   	<b>日式照燒雞</b> 糙米饭 西兰花、甘筍 橘子 1% 牛奶  18  	<b>芝士鷄肉墨西哥粽</b> 糙米饭 豆、玉米 100% 果汁  19  	<b>芝士汉堡包</b> 全麦包 甘薯 橙子 1% 牛奶  20  
<b>奶油蘑菇鸡块</b> 糙米饭 四季豆 苹果酱 1% 牛奶  23	<b>蔬菜扁豆糙米饭</b> 花椰菜、 紅甜椒 橘子 1% 牛奶  24  	<b>西兰花牛肉糙米饭</b> 碗豆 甘筍 梨子 1% 牛奶  25  	<b>西南式鸡肉野米饭</b> 含豆、玉米、青辣椒 义大利芝士 墨西哥莎莎酱 100% 果汁  26  	<b>烧烤鸡</b> 配玉米、甘薯 全麦面包片、黄油 橙子 1% 牛奶  27  
(This row is intentionally left blank in the original image)				

**过敏原告示:** 食物工场经常处理常见的过敏原。请查看餐盒上的食材清单以了解详情。

素食: 

贝壳类: 

鱼油: 

小麦: 