

APRIL 2026

MEALS on WHEELS[®] SACRAMENTO COUNTY

Menu subject to change without notice. For menu translations and nutritional information, visit www.mowsac.org

QUESTIONS? PLEASE CALL:
(916) 444-9533

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		Whole Wheat Pancake 1 with Syrup, Hash browns Turkey Link Mandarin Oranges 1% Milk	Cheese Quesadilla 2 Wild Rice Black & White Beans, Corn & Onion 100% fruit juice	Spaghetti & Meatballs 3 Marinara Vegetable Blend Fresh Pear 1% Milk
Philly Cheese Steak Sliders 6 on Whole Wheat Bun with Bell Peppers, Onions & Cheese Mandarin Oranges 1% Milk	Shrimp Fried Rice 7 with Brown Rice, Celery, Peas & Carrots Fresh Pear 1% Milk	Curry Chicken 8 with Brown Rice, Green Beans Applesauce 1% Milk	Cheese Ravioli 9 with Basil Pesto Beans, Carrots, Olives & Peppers Whole Grain Bread Slice 100% fruit juice	English Muffin Sandwich 10 Whole Wheat English Muffin With Egg & Turkey Patty Hash browns Fresh Orange 1% Milk
Vegetable Frittata 13 Eggs with Spinach, Onion, & Red Potatoes Whole Grain Bread Slice Applesauce 1% Milk	Beef Stroganoff 14 With Whole Wheat Pasta Steamed Peas & Carrots Fresh Pear 1% Milk	Teriyaki Chicken 15 With Brown Rice Steamed Broccoli & Carrots Mandarin Oranges 1% Milk	Chicken Cheese Tamale 16 With Brown Rice Beans & Corn 100 % fruit juice	Cheeseburger Slider 17 Whole Wheat Bun Sweet Potatoes Fresh Orange 1% Milk
Creamy Mushroom Chicken 20 with Brown Rice Green Beans Applesauce 1% Milk	Veggie & Cheese Omelet 21 with Bell Peppers & Onions Oat Cluster Hash browns Mandarin Oranges 1% Milk	Broccoli Beef 22 Brown Rice, Peas & Carrots Fresh Pear 1% Milk	Southwest Chicken Bowl 23 with Wild Rice, Beans, Corn & Green Chilies Provolone & Mozzarella Cheese Salsa 100% fruit juice	BBQ Chicken 24 with Yellow Corn Sweet Potatoes Whole Grain Bread Slice Fresh Orange 1% Milk
Fish Sticks 27 with Brown Rice, Broccoli & Carrots Mandarin Oranges 1% Milk	Corned Beef 28 with Cabbage, Potatoes Carrots and Oat Cluster Applesauce 1% Milk	Whole Wheat Pancake 29 with Syrup, Hash browns Turkey Link Mandarin Oranges 1% Milk	Cheese Quesadilla 30 Wild Rice Black & White Beans, Corn & Onion 100% fruit juice	

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

VEGETARIAN : 

SHELLFISH: 

FISH OIL: 

WHEAT: 

ABRIL 2026

MEALS on WHEELS[®] SACRAMENTO COUNTY

Menú sujeto a cambios sin previo aviso. Para traducciones del menú e información nutricional, visite: www.mowsac.org

¿PREGUNTAS? POR FAVOR LLAME AL:

(916) 444-9533

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Panqueques Integrales 1 con jarabe de arce salchicha de pavo papa de desayuno naranja fresca Leche 1%	Quesadilla de Queso 2 con Arroz Salvaje Frijoles y Maíz Jugo de frutas	Espaguetis y Albóndigas 3 con Pasta Integral y Marinara Verduras Mixtas Pera Bartlett Fresca Leche 1%
Mini Sandwiches de Carne 6 Con queso al estilo Philly en pan integral con pimientos morrones, cebollas y queso Naranjas Mandarines Leche 1%	Arroz Frito con Camarones 7 Arroz integral Apio, guisantes y zanahorias Pera Bartlett Fresca Leche 1%	Pollo Al Curry 8 Arroz integral Judias verdes Puré de Manzana Leche 1%	Ravioli de Queso con Pesto 9 con frijoles, zanahoria, aceitunas y pimientos pan integral Jugo de frutas	Sándwich de muffin Ingles 10 Muffin inglés integral con huevo y salchicha de pavo Papa de desayuno naranja fresca Leche 1%
Fritata De Verduras 13 huevos con espinacas cebolla y patatas rojas pan integral Puré de Manzana Leche 1%	Strogonoff de Carne 14 con Pasta Integral Chicharos y Zanahorias Cocido al Vapor Pera Bartlett Fresca Leche 1%	Pollo Teriyaki 15 con Arroz Integral Brócoli y Zanahorias al Vapor Naranjas Mandarinas Leche 1%	Tamal de Pollo 16 con Arroz Integral Frijoles y Maíz Jugo de frutas	Hamburguesa con Queso 17 con Pan Integral Batatas Naranja Fresca Leche 1%
Pollo Cremoso de Champiñones 20 con arroz integral Judias Verdes Puré de Manzana Leche 1%	Omelette de Verduras y Queso 21 Con Pimientos y cebolla Galleta de avena Patatas ralladas Naranjas Mandarinas Leche de 1%	Carne de Res y Brocoli 22 con Arroz Integral chicharos y zanahorias Pera Bartlett fresca Leche 1%	Tazon de pollo al Suroeste 23 con Arroz Salvaje, Frijoles Maíz y chili verdes Queso Provolone y Mozzarella Salsa Jugo de frutas	Pollo Barbacoa 24 con Maíz Batatas Rebanada de pan integral y Naranja Fresca Leche 1%
Palitos de Pescado 27 con Arroz integral y Zanahorias Brócoli cocido al vapor Naranjas Mandarinas Salsa Tártara Leche 1%	Carne en Conserva y repollo 28 con papas Zanahorias cocido al vapor Postre de avena con pasas Puré de Manzana Leche 1%	Panqueques Integrales 29 con jarabe de arce salchicha de pavo papa de desayuno naranja fresca Leche 1%	Quesadilla de Queso 30 con Arroz Salvaje Frijoles y Maíz Jugo de frutas	

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 4月

MEALS on WHEELS[®] 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

: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
		全麦薄烤饼配枫糖浆 1 煎馬鈴薯餅 火鸡香肠 橘子 1% 牛奶	墨西哥芝士馅饼 2 糙米饭 豆、玉米、洋葱 100% 果汁	牛肉丸子全麦义大利面 3 番茄酱 杂菜 梨子 1% 牛奶
费城芝士牛肉包 6 全麦包 甜椒、洋葱、芝士 橘子 1% 牛奶	虾炒饭 7 糙米饭 芹菜、碗豆、甘筍 梨子 1% 牛奶	咖喱鸡 8 糙米饭 四季豆 苹果酱 1% 牛奶	义大利芝士云吞 9 罗勒大蒜酱 豆、甘筍、橄欖、辣椒 全麦面包片 100% 果汁	全麦英式松饼三明治 10 蛋、火雞肉餅 煎馬鈴薯餅 橙子 1% 牛奶
义大利素蛋饼 13 蛋、菠菜、洋葱、红皮薯 全麦面包片 苹果酱 1% 牛奶	俄式酸奶牛肉全麦面 14 碗豆、甘筍 梨子 1% 牛奶	日式照燒雞 15 糙米饭 西兰花、甘筍 橘子 1% 牛奶	芝士鷄肉墨西哥粽 16 糙米饭 豆、玉米 100% 果汁	芝士汉堡包 17 全麦包 甘薯 橙子 1% 牛奶
奶油蘑菇鸡块 20 糙米饭 四季豆 苹果酱 1% 牛奶	蔬菜芝士煎蛋卷 21 配甜椒、洋葱 燕麦堆 煎馬鈴薯餅 橘子 1% 牛奶	西兰花牛肉糙米饭 22 碗豆 甘筍 梨子 1% 牛奶	西南式鸡肉野米饭 23 含豆、玉米、青辣椒 义大利芝士 墨西哥莎莎酱 100% 果汁	烧烤鸡 24 配玉米、甘薯 全麦面包片、黄油 橙子 1% 牛奶
魚棒 27 糙米饭 西兰花、甘筍 橘子 1% 牛奶	咸牛肉卷心菜配馬鈴薯 28 蒸甘筍 燕麦葡萄干堆 苹果酱 1% 牛奶	全麦薄烤饼配枫糖浆 29 煎馬鈴薯餅 火鸡香肠 橘子 1% 牛奶	墨西哥芝士馅饼 30 糙米饭 豆、玉米、洋葱 100% 果汁	

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: 