

MARCH 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
Fish Sticks with Brown Rice, Broccoli & Carrots Mandarin Oranges 1% Milk 2  	Corned Beef with Cabbage, Potatoes Carrots and Oat Cluster Applesauce 1% Milk 3 	Whole Wheat Pancake with Syrup, Hash browns Turkey Link Mandarin Oranges 1% Milk 4 	Cheese Quesadilla Wild Rice Black & White Beans, Corn & Onion 100% fruit juice 5 	Spaghetti & Meatballs Marinara Vegetable Blend Fresh Pear 1% Milk 6  
Philly Cheese Steak Sliders on Whole Wheat Bun with Bell Peppers, Onions & Cheese Mandarin Oranges 1% Milk 9 	Shrimp Fried Rice with Brown Rice, Celery, Peas & Carrots Fresh Pear 1% Milk 10 	Curry Chicken with Brown Rice, Green Beans Applesauce 1% Milk 11 	Cheese Ravioli with Basil Pesto Beans, Carrots, Olives & Peppers Whole Grain Bread Slice 100% fruit juice 12  	English Muffin Sandwich Whole Wheat English Muffin with Egg & Turkey Patty Hash browns Fresh Orange 1% Milk 13 
Vegetable Frittata Eggs with Spinach, Onion, & Red Potatoes Whole Grain Bread Slice Applesauce 1% Milk 16  	Beef Stroganoff with Whole Wheat Pasta Steamed Peas & Carrots Fresh Pear 1% Milk 17  	Teriyaki Chicken with Brown Rice Streamed Broccoli & Carrots Mandarin Oranges 1% Milk 18 	Chicken Cheese Tamale with Brown Rice Beans & Corn 100 % fruit juice 19 	Cheeseburger Slider Whole Wheat Bun Sweet Potatoes Fresh Orange 1% Milk 20 
Creamy Mushroom Chicken with Brown Rice Green Beans Applesauce 1% Milk 23 	Veggie & Cheese Omelet with Bell Peppers & Onions Oat Cluster Hash browns Mandarin Oranges 1% Milk 24  	Broccoli Beef Brown Rice, Peas & Carrots Fresh Pear 1% Milk 25 	Southwest Chicken Bowl with Wild Rice, Beans, Corn & Green Chilies Provolone & Mozzarella Cheese Salsa 100% fruit juice 26 	BBQ Chicken with Yellow Corn Sweet Potatoes Whole Grain Bread Slice Fresh Orange 1% Milk 27 
Fish Sticks with Brown Rice, Broccoli & Carrots Mandarin Oranges 1% Milk 30  	Corned Beef with Cabbage, Potatoes Carrots and Oat Cluster Applesauce 1% Milk 31 			

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

VEGETARIAN : 

SHELLFISH: 

FISH OIL: 

WHEAT: 

MARZO 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
Palitos de Pescado con Arroz integral y Zanahorias Brócoli cocido al vapor Naranjas Mandarinas Salsa Tártara Leche 1%	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 Jugo de frutas	Espaguetis y Albóndigas con Pasta Integral y Marinara Verduras Mixtas Pera Bartlett Fresca Leche 1%
Mini Sandwiches de Carne Con queso al estilo Philly en pan integral con pimientos morrones, cebollas y queso Naranjas Mandarines Leche 1%	Arroz Frito con Camarones Arroz integral Apio, guisantes y zanahorias Pera Bartlett Fresca Leche 1%	Pollo Al Curry Arroz integral Judías verdes Puré de Manzana Leche 1%	Ravioli de Queso con Pesto con frijoles, zanahoria, aceitunas y pimientos pan integral Jugo de frutas	Sándwich de muffin Ingles 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%	Stroganoff de Carne con Pasta Integral Chicharos y Zanahorias Cocido al vapor Pera Bartlett Fresca Leche 1%	Pollo Teriyaki con Arroz Integral Brócoli y Zanahorias al Vapor Naranjas Mandarinas Leche 1%	Tamal de Pollo con Arroz Integral Frijoles y Maíz Jugo de frutas	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%	Omelette de Verduras y Queso Con Pimientos y cebolla Galleta de avena Patatas ralladas Naranjas Mandarinas Leche de 1%	Carne de Res y Brocoli con Arroz Integral chicharos y zanahorias Pera Bartlett fresca Leche 1%	Tazon de pollo al Suroeste con Arroz Salvaje, Frijoles Maíz y chili verdes Queso Provolone y Mozzarella Salsa Jugo de frutas	Pollo Barbacoa con Maíz Batatas Rebanada de pan integral y Naranja Fresca Leche 1%
Palitos de Pescado con Arroz integral y Zanahorias Brócoli cocido al vapor Naranjas Mandarinas Salsa Tártara Leche 1%	Carne en Conserva y repollo con papas Zanahorias cocido al vapor Postre de avena con pasas Puré de Manzana Leche 1%			

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

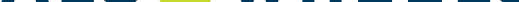
VEGETARIANO: 

MARISCOS: 

ACEITE DE PESCADO: 

TRIGO: 

2026年 3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
魚棒 糙米飯 西兰花、甘筍 橘子 1% 牛奶 2 	咸牛肉卷心菜配馬鈴薯 蒸甘筍 燕麥葡萄干堆 苹果醬 1% 牛奶 3 	全麥薄烤餅配楓糖漿 煎馬鈴薯餅 火鸡香腸 橘子 1% 牛奶 4 	墨西哥芝士餡餅 糙米飯 豆、玉米、洋葱 100% 果汁 5 	牛肉丸子全麦义大利面 番茄醬 杂菜 梨子 1% 牛奶 6 
费城芝士牛肉包 全麦包 甜椒、洋葱、芝士 橘子 1% 牛奶 9 	虾炒饭 糙米飯 芹菜、碗豆、甘筍 梨子 1% 牛奶 10 	咖喱鸡 糙米飯 四季豆 苹果醬 1% 牛奶 11 	义大利芝士云吞 罗勒大蒜醬 豆、甘筍、橄欖、辣椒 全麥面包片 100% 果汁 12 	全麥英式松餅三明治 蛋、火雞肉餅 煎馬鈴薯餅 橙子 1% 牛奶 13 
义大利素蛋餅 蛋、菠菜、洋葱、红皮薯 全麥面包片 苹果醬 1% 牛奶 16 	俄式酸牛奶肉全麥面 碗豆、甘筍 梨子 1% 牛奶 17 	日式照燒雞 糙米飯 西兰花、甘筍 橘子 1% 牛奶 18 	芝士雞肉墨西哥粽 糙米飯 豆、玉米 100% 果汁 19 	芝士汉堡包 全麦包 甘薯 橙子 1% 牛奶 20 
奶油蘑菇鸡块 糙米飯 四季豆 苹果醬 1% 牛奶 23 	蔬菜芝士煎蛋卷 配甜椒、洋葱 燕麦堆 煎馬鈴薯餅 橘子 1% 牛奶 24 	西兰花牛肉糙米飯 碗豆 甘筍 梨子 1% 牛奶 25 	西南式鸡肉野米飯 含豆、玉米、青辣椒 义大利芝士 墨西哥莎莎醬 100% 果汁 26 	烧烤鸡 配玉米、甘薯 全麥面包片、黃油 橙子 1% 牛奶 27 
魚棒 糙米飯 西兰花、甘筍 橘子 1% 牛奶 30 	咸牛肉卷心菜配馬鈴薯 蒸甘筍 燕麥葡萄干堆 苹果醬 1% 牛奶 31 			

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

小麥: 