

MAY 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
				Spaghetti & Meatballs 1 Marinara Vegetable Blend Fresh Pear 1% Milk
Philly Cheese Steak Sliders 4 on Whole Wheat Bun with Bell Peppers, Onions & Cheese Mandarin Oranges 1% Milk	Shrimp Fried Rice 5 with Brown Rice, Celery, Peas & Carrots Fresh Pear 1% Milk	Curry Chicken 6 with Brown Rice, Green Beans Applesauce 1% Milk	Cheese Ravioli 7 with Basil Pesto Beans, Carrots, Olives & Peppers Whole Grain Bread Slice 100% fruit juice	English Muffin Sandwich 8 Whole Wheat English Muffin With Egg & Turkey Patty Hash browns Fresh Orange 1% Milk
Vegetable Frittata 11 Eggs with Spinach, Onion, & Red Potatoes Whole Grain Bread Slice Applesauce 1% Milk	Beef Stroganoff 12 With Whole Wheat Pasta Steamed Peas & Carrots Fresh Pear 1% Milk	Teriyaki Chicken 13 With Brown Rice Steamed Broccoli & Carrots Mandarin Oranges 1% Milk	Chicken Cheese Tamale 14 With Brown Rice Beans & Corn 100 % fruit juice	Cheeseburger Slider 15 Whole Wheat Bun Sweet Potatoes Fresh Orange 1% Milk
Creamy Mushroom Chicken 18 with Brown Rice Green Beans Applesauce 1% Milk	Veggie & Cheese Omelet 19 with Bell Peppers & Onions Oat Cluster Hash browns Mandarin Oranges 1% Milk	Broccoli Beef 20 Brown Rice, Peas & Carrots Fresh Pear 1% Milk	Southwest Chicken Bowl 21 with Wild Rice, Beans, Corn & Green Chillies Provolone & Mozzarella Cheese Salsa 100% fruit juice	BBQ Chicken 22 with Yellow Corn Sweet Potatoes Whole Grain Bread Slice Fresh Orange 1% Milk
<i>Meals on Wheels Cafes and Offices Closed</i> 25	Corned Beef 26 with Cabbage, Potatoes Carrots and Oat Cluster Applesauce 1% Milk	Whole Wheat Pancake 27 with Syrup, Hash browns Turkey Link Mandarin Oranges 1% Milk	Cheese Quesadilla 28 Wild Rice Black & White Beans, Corn & Onion 100% fruit juice	Spaghetti & Meatballs 29 Marinara Vegetable Blend Fresh Pear 1% Milk

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

VEGETARIAN : 

SHELLFISH: 

FISH OIL: 

WHEAT: 

MAYO 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
				Espaguetis y Albóndigas 1 con Pasta Integral y Marinara Verduras Mixtas Pera Bartlett Fresca Leche 1%
Mini Sandwiches de Carne 4 Con queso al estilo Philly en pan integral con pimientos morrones, cebollas y queso Naranjas Mandarines Leche 1%	Arroz Frito con Camarones 5 Arroz integral Apio, guisantes y zanahorias Pera Bartlett Fresca Leche 1%	Pollo Al Curry 6 Arroz integral Judías verdes Puré de Manzana Leche 1%	Ravioli de Queso con Pesto 7 con frijoles, zanahoria, aceitunas y pimientos pan integral Jugo de frutas	Sándwich de muffin Ingles 8 Muffin inglés integral con huevo y salchicha de pavo Papa de desayuno naranja fresca Leche 1%
Fritata De Verduras 11 huevos con espinacas cebolla y patatas rojas pan integral Puré de Manzana Leche 1%	Strogonoff de Carne 12 con Pasta Integral Chicharos y Zanahorias Cocido al Vapor Pera Bartlett Fresca Leche 1%	Pollo Teriyaki 13 con Arroz Integral Brócoli y Zanahorias al Vapor Naranjas Mandarinas Leche 1%	Tamal de Pollo 14 con Arroz Integral Frijoles y Maíz Jugo de frutas	Hamburguesa con Queso 15 con Pan Integral Batatas Naranja Fresca Leche 1%
Pollo Cremoso de Champiñones 18 con arroz integral Judías Verdes Puré de Manzana Leche 1%	Omelette de Verduras y Queso 19 Con Pimientos y cebolla Galleta de avena Patatas ralladas Naranjas Mandarinas Leche de 1%	Carne de Res y Brocoli 20 con Arroz Integral chicharos y zanahorias Pera Bartlett fresca Leche 1%	Tazon de pollo al Suroeste 21 con Arroz Salvaje, Frijoles Maíz y chili verdes Queso Provolone y Mozzarella Salsa Jugo de frutas	Pollo Barbacoa 22 con Maíz Batatas Rebanada de pan integral y Naranja Fresca Leche 1%
Cafés y oficinas de Meals on Wheels cerradas 25	Carne en Conserva y repollo 26 con papas Zanahorias cocido al vapor Postre de avena con pasas Puré de Manzana Leche 1%	Panqueques Integrales 27 con jarabe de arce salchicha de pavo papa de desayuno naranja fresca Leche 1%	Quesadilla de Queso 28 con Arroz Salvaje Frijoles y Maíz Jugo de frutas	Espaguetis y Albóndigas 29 con Pasta Integral y Marinara Verduras Mixtas Pera Bartlett 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 5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
				牛肉丸子全麦意大利面 番茄酱 杂菜 梨子 1% 牛奶  
费城芝士牛肉包 全麦包 甜椒、洋葱、芝士 橘子 1% 牛奶 	4 虾炒饭 糙米饭 芹菜、碗豆、甘筍 梨子 1% 牛奶 	6 咖喱鸡 糙米饭 四季豆 苹果酱 1% 牛奶	7 义大利芝士云吞 罗勒大蒜酱 豆、甘筍、橄欖、辣椒 全麦面包片 100% 果汁  	8 全麦英式松饼三明治 蛋、火雞肉餅 煎馬鈴薯餅 橙子 1% 牛奶 
11 义大利素蛋饼 蛋、菠菜、洋葱、红皮薯 全麦面包片 苹果酱 1% 牛奶  	12 俄式酸奶牛肉全麦面 碗豆、甘筍 梨子 1% 牛奶  	13 日式照燒雞 糙米饭 西兰花、甘筍 橘子 1% 牛奶	14 芝士雞肉墨西哥粽 糙米饭 豆、玉米 100% 果汁	15 芝士汉堡包 全麦包 甘薯 橙子 1% 牛奶 
18 奶油蘑菇鸡块 糙米饭 四季豆 苹果酱 1% 牛奶	19 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  	20 西兰花牛肉糙米饭 碗豆 甘筍 梨子 1% 牛奶 	21 西南式鸡肉野米饭 含豆、玉米、青辣椒 义大利芝士 墨西哥莎莎酱 100% 果汁	22 烧烤鸡 配玉米、甘薯 全麦面包片、黄油 橙子 1% 牛奶 
25 送餐上门, 食堂和办公室休假	26 咸牛肉卷心菜配馬鈴薯 蒸甘筍 燕麦葡萄干堆 苹果酱 1% 牛奶 	27 全麦薄烤饼配枫糖浆 煎馬鈴薯餅 火鸡香肠 橘子 1% 牛奶	28 墨西哥芝士馅饼 糙米饭 豆、玉米、洋葱 100% 果汁 	29 牛肉丸子全麦意大利面 番茄酱 杂菜 梨子 1% 牛奶  

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: 