

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

JUNIO 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	
Mini Sandwiches de Carne Con queso al estilo Philly en pan integral con pimientos morrones, cebollas y queso Naranjas Mandarines Leche 1%	1 	Arroz Frito con Camarones Arroz integral Apio, guisantes y zanahorias Pera Bartlett Fresca Leche 1%	2 	Pollo Al Curry Arroz integral Judias verdes Puré de Manzana Leche 1%	3 	Ravioli de Queso con Pesto con frijoles, zanahoria, aceitunas y pimientos pan integral Jugo de frutas	4 	Sádwich de muffin Ingles Muffin inglés integral con huevo y salchicha de pavo Papa de desayuno naranja fresca Leche 1%	5 
Palitos Franceses Tostados Huevos Patatas ralladas Pure de Manzana Leche 1%	8 	Strogonoff de Carne con Pasta Integral Chicharos y Zanahorias Cocido al Vapor Pera Bartlett Fresca Leche 1%	9 	Pollo Teriyaki con Arroz Integral Brócoli y Zanahorias al Vapor Naranjas Mandarinas Leche 1%	10 	Tamal de Pollo con Arroz Integral Frijoles y Maíz Jugo de frutas	11 	Hamburguesa con Queso con Pan Integral Batatas Naranja Fresca Leche 1%	12 
Pollo Cremoso de Champiñones con arroz integral Judias Verdes Puré de Manzana Leche 1%	15 	Omelette de Verduras y Queso Con Pimientos y cebolla Galleta de avena Patatas ralladas Naranjas Mandarinas Leche 1%	16 	Carne de Res y Brocoli con Arroz Integral chicharos y zanahorias Pera Bartlett fresca Leche 1%	17 	Tazon de pollo al Suroeste con Arroz Salvaje, Frijoles Maíz y chili verdes Queso Provolone y Mozzarella Salsa Jugo de frutas	18 	Pollo Barbacoa con Maíz Batatas Rebanada de pan integral y Naranja Fresca Leche 1%	19 
Palitos de Pescado con Arroz integral y Zanahorias Brócoli cocido al vapor Naranjas Mandarinas Salsa Tártara Leche 1%	22 	Bistec Empanizado con Gravy Zanahorias y Papas Rojas Pan integral Pure de Manzana Leche 1%	23 	Panqueques Integrales con jarabe de arce salchicha de pavo papa de desayuno naranja fresca Leche 1%	24 	Quesadilla de Queso con Arroz Salvaje Frijoles y Maíz Jugo de frutas	25 	Espaguetis y Albóndigas con Pasta Integral y Marinara Verduras Mixtas Pera Bartlett Fresca Leche 1%	26 
Mini Sandwiches de Carne Con queso al estilo Philly en pan integral con pimientos morrones, cebollas y queso Naranjas Mandarines Leche 1%	29 	Arroz Frito con Camarones Arroz integral Apio, guisantes y zanahorias Pera Bartlett Fresca Leche 1%	30 						

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 6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
费城芝士牛肉包 全麦包 甜椒、洋葱、芝士 橘子 1% 牛奶 1	虾炒饭 糙米饭 芹菜、碗豆、甘筍 梨子 1% 牛奶 2	咖喱鸡 糙米饭 四季豆 苹果酱 1% 牛奶 3	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 4	全麦英式松饼三明治 蛋、火雞肉餅 煎馬鈴薯餅 橙子 1% 牛奶 5
法式吐司条 鸡蛋 煎馬鈴薯餅 苹果酱 1% 牛奶 8	俄式酸奶牛肉全麦面 碗豆、甘筍 梨子 1% 牛奶 9	日式照燒雞 糙米饭 西兰花、甘筍 橘子 1% 牛奶 10	芝士鷄肉墨西哥粽 糙米饭 豆、玉米 100% 果汁 11	芝士汉堡包 全麦包 甘薯 橙子 1% 牛奶 12
奶油蘑菇鸡块 糙米饭 四季豆 苹果酱 1% 牛奶 15	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 16	西兰花牛肉糙米饭 碗豆 甘筍 梨子 1% 牛奶 17	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 18	烧烤鸡 配玉米、甘薯 全麦面包片、黄油 橙子 1% 牛奶 19
魚棒 糙米饭 西兰花、甘筍 橘子 1% 牛奶 22	炸牛排 甘筍、红皮薯 肉汁 全麦面包片 苹果酱 1% 牛奶 23	全麦薄烤饼配枫糖浆 煎馬鈴薯餅 火鸡香肠 橘子 1% 牛奶 24	墨西哥芝士馅饼 糙米饭 豆、玉米、洋葱 100% 果汁 25	牛肉丸子全麦义大利面 番茄酱 杂菜 梨子 1% 牛奶 26
费城芝士牛肉包 全麦包 甜椒、洋葱、芝士 橘子 1% 牛奶 29	虾炒饭 糙米饭 芹菜、碗豆、甘筍 梨子 1% 牛奶 30			

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: 