

SEPTEMBER 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
	Beef Stroganoff with Whole Wheat Pasta Steamed Peas & Carrots Fresh Pear 1% Milk 1 	Teriyaki Chicken with Brown Rice Streamed Broccoli & Carrots Mandarin Oranges 1% Milk 2 	Chicken Cheese Tamale with Brown Rice Beans & Corn 100 % fruit juice 3 	Cheeseburger Slider Whole Wheat Bun Sweet Potatoes Fresh Orange 1% Milk 4 
<i>Meals on Wheels Cafes and Offices Closed</i> 7	Veggie & Cheese Omelet with Bell Peppers & Onions Oat Cluster Hash browns Mandarin Oranges 1% Milk 8 	Broccoli Beef Brown Rice, Peas & Carrots Fresh Pear 1% Milk 9 	Southwest Chicken Bowl with Wild Rice, Beans, Corn & Green Chilies Provolone & Mozzarella Cheese Salsa 100% fruit juice 10 	BBQ Chicken with Yellow Corn Sweet Potatoes Whole Grain Bread Slice Fresh Orange 1% Milk 11 
Fish Sticks with Brown Rice, Broccoli & Carrots Mandarin Oranges 1% Milk 14 	Country Fried Steak Mashed Potatoes with Gravy Carrots Whole Grain Bread Slice Applesauce 1% Milk 15 	Whole Wheat Pancake with Syrup, Hash browns Turkey Link Fresh Orange 1% Milk 16 	Cheese Quesadilla Wild Rice Black & White Beans, Corn & Onion 100% fruit juice 17 	Spaghetti & Meatballs Marinara Vegetable Blend Fresh Pear 1% Milk 18 
Philly Cheese Steak Sliders on Whole Wheat Bun with Bell Peppers, Onions & Cheese Fresh Orange 1% Milk 21 	Shrimp Fried Rice with Brown Rice, Celery, Peas & Carrots Fresh Pear 1% Milk 22 	Curry Chicken with Brown Rice, Green Beans Applesauce 1% Milk 23 	Cheese Ravioli with Basil Pesto Beans, Carrots, Olives & Peppers Whole Grain Bread Slice 100% fruit juice 24 	English Muffin Sandwich Whole Wheat English Muffin with Egg & Turkey Patty Hash browns Mandarin Oranges 1% Milk 25 
French Toast Sticks Eggs Hashbrowns Applesauce 1% Milk 28 	Beef Stroganoff with Whole Wheat Pasta Steamed Peas & Carrots Fresh Pear 1% Milk 29 	Teriyaki Chicken with Brown Rice Streamed Broccoli & Carrots Mandarin Oranges 1% Milk 30 		

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

VEGETARIAN : 

SHELLFISH: 

FISH OIL: 

WHEAT: 

SEPTIEMBRE 2026

MEALS 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
	Strogonoff 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%
Cafés y oficinas de Meals on Wheels cerradas	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%	Bistec Empanizado con Gravy Zanahorias y Papas Rojas Pan integral Pure 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 naranja fresca Leche 1%	Arroz Frito con Camarones Arroz integral Apio, guisantes y zanahorias Pera Bartlett Fresca Leche 1%	Pollo Al Curry Arroz integral Judias 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 Naranjas Mandarinas Leche 1%
Palitos Franceses Tostados Huevos Patatas ralladas Pure de Manzana Leche 1%	Strogonoff 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%		

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 9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
	俄式酸奶牛肉全麦面 碗豆、甘筍 梨子 1% 牛奶	1 日式照燒雞 糙米饭 西兰花、甘筍 橘子 1% 牛奶	2 芝士雞肉墨西哥粽 糙米饭 豆、玉米 100% 果汁	3 芝士汉堡包 全麦包 甘薯 橙子 1% 牛奶
送餐上门, 食堂和办公室休假	7 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	8 西兰花牛肉糙米饭 碗豆 甘筍 梨子 1% 牛奶	9 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	10 烧烤鸡 配玉米、甘薯 全麦面包片、黄油 橙子 1% 牛奶
魚棒 糙米饭 西兰花、甘筍 橘子 1% 牛奶	14 炸牛排 甘筍、红皮薯 肉汁 全麦面包片 苹果酱 1% 牛奶	15 全麦薄烤饼配枫糖浆 煎馬鈴薯餅 火鸡香肠 橙子 1% 牛奶	16 墨西哥芝士馅饼 糙米饭 豆、玉米、洋葱 100% 果汁	17 牛肉丸子全麦义大利面 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 橙子 1% 牛奶	21 虾炒饭 糙米饭 芹菜、碗豆、甘筍 梨子 1% 牛奶	22 咖喱鸡 糙米饭 四季豆 苹果酱 1% 牛奶	23 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	24 全麦英式松饼三明治 蛋、火雞肉餅 煎馬鈴薯餅 橘子 1% 牛奶
法式吐司条 鸡蛋 煎馬鈴薯餅 苹果酱 1% 牛奶	28 俄式酸奶牛肉全麦面 碗豆、甘筍 梨子 1% 牛奶	29 日式照燒雞 糙米饭 西兰花、甘筍 橘子 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: