
















October 2024

Home Delivered Meals
and Community Cafes

Menu Subject to Change Without Notice

Main Office: (916) 444-9533

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>For menu translations & nutritional information, visit our website at www.mowsac.org</p>	<p>Southwest Chicken Bowl 1 with Wild Rice, Beans, Corn & Green Chilis Provolone & Mozzarella Cheese Salsa Fruit Punch</p>	<p>BBQ Chicken 2 with Yellow Corn Sweet Potatoes Whole Grain Bread Slice & Butter Fresh Orange 1% Milk</p>	<p>Creamy Mushroom Chicken 3 with Brown Rice Green Beans Applesauce 1% Milk</p>	<p>Vegetable Pasta 4 Whole Grain Pasta with Beans, Broccoli, Mushrooms & Squash Mandarin Oranges Chocolate Pudding 1% Milk </p>
<p>Country Fried Steak 7 with Mashed Potatoes & Mozzarella Cheese Steamed Carrots Whole Grain Bread Slice Fruit Punch</p>	<p>Shrimp Stir Fry 8 with Whole Wheat Noodles, Bell Peppers & Green Beans Mandarin Oranges 1% Milk </p>	<p>Beef Taquitos 9 with Brown Rice Beans & Corn Sour Cream Fresh Orange 1% Milk</p>	<p>Chicken Marsala 10 with Whole Grain Orzo Mixed Vegetables Fresh Bartlett Pear 1% Milk</p>	<p>3 Bean Chili 11 with Beans, Corn & Green Chilies Cornbread Applesauce 1% Milk </p>
<p>Cheese Quesadilla 14 with Wild Rice Beans & Corn Fruit Punch </p>	<p>Spaghetti & Meatballs 15 with Whole Grain Pasta & Marinara Sauce Mixed Vegetables Fresh Bartlett Pear 1% Milk </p>	<p>Fish Sticks 16 with Brown Rice & Carrots Steamed Broccoli Mandarin Oranges Tartar Sauce 1% Milk </p>	<p>Corned Beef and Cabbage 17 with Potatoes Steamed Carrots Oatmeal Raisin Cluster Applesauce 1% Milk</p>	<p>Chicken Enchilada 18 with Brown Rice Beans & Corn Fresh Orange 1% Milk</p>
<p>Cheese Ravioli 21 with Basil Pesto Beans, Carrots, Olives & Peppers Whole Grain Bread Slice Fruit Punch </p>	<p>Grilled Chicken Parmesan 22 with Whole Grain Orzo & Marinara Sauce Broccoli & Carrots Fresh Orange 1% Milk</p>	<p>Barbacoa Stew 23 with Brown Rice, Beans, Corn & Peppers Mandarin Oranges Oatmeal Raisin Cluster 1% Milk </p>	<p>Shrimp Fried Rice 24 with Brown Rice, Celery, Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear 1% Milk </p>	<p>Curry Chicken 25 with Brown Rice Green Beans Applesauce 1% Milk</p>
<p>Southwest Chicken Bowl 28 with Wild Rice, Beans, Corn & Green Chilis Provolone & Mozzarella Cheese Salsa Fruit Punch</p>	<p>BBQ Chicken 29 with Yellow Corn Sweet Potatoes Whole Grain Bread Slice & Butter Fresh Orange 1% Milk</p>	<p>Creamy Mushroom Chicken 30 with Brown Rice Green Beans Applesauce 1% Milk</p>	<p>Vegetable Pasta 31 Whole Grain Pasta with Beans, Broccoli, Mushrooms & Squash Mandarin Oranges Chocolate Pudding 1% Milk </p>	

Vegetarian Meal: 
Contains Fish Oil: 

Contains Shellfish: 

YOUR CONTRIBUTION CAN MAKE A WORLD OF DIFFERENCE. Please consider a heartfelt contribution of \$6 support the program. The grants we get do not cover all the costs. Ask any of our staff members for a contribution envelope or scan the QR code to make your donation online today!

El menú podría cambiar sin previo aviso.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Vegetariana:  Contiene Mariscos:  Contiene Aceite de Pescado: 	Tazón de Pollo al Suroeste 1 con Arroz Salvaje, Frijoles, Maíz y Chili Verdes Queso Provolone y Mozzarella Salsa Ponche de Frutas	Pollo Barbacoa 2 con Maíz Batatas Rebanada de Pan Integral y Manteca Naranja Fresca Leche 1%	Pollo Cremoso de Champiñones 3 con Arroz Integral Judías Verdes Puré de Manzana Leche 1%	Pastas de Verduras 4 Pasta Integral con Frijoles, Brócoli, Champiñones y Calabaza Naranjas Mandarinas Budín de Chocolate  Leche 1%
Filete de Frito del Campo 7 con Puré de Papas y Queso Mozzarella Zanahorias Cocido al Vapor Rebanada de Pan Integral Ponche de Frutas	Salteado de Camarones 8 con Fideos de Trigo Integral, Pimientos y Judías Verdes Naranjas Mandarinas Leche 1% 	Taquitos de Carne 9 con Arroz Integral Frijoles y Maíz Crema Agria Naranja Fresca Leche 1%	Pollo Marsala 10 con Orzo Integral Verduras Mixtas Pera Bartlett Fresca Leche 1%	Chile con Frijoles 11 con Frijoles, Maíz y Chili Verdes Pan de Maíz Puré de Manzana  Leche 1%
Quesadilla de Queso 14 con Arroz Salvaje Frijoles y Maíz Ponche de Frutas 	Espaguetis y Albóndigas 15 con Pasta Integral y Marinara Verduras Mixtas Pera Bartlett Fresca Leche 1% 	Palitos de Pescado 16 con Arroz Integral y Zanahorias Brócoli Cocido al Vapor Naranjas Mandarinas Salsa Tártara  Leche 1%	Carne en Conserva y Repollo 17 con Papas Zanahorias Cocido al Vapor Postre de Avena con Pasas Puré de Manzana Leche 1%	Enchilada de Pollo 18 con Arroz Integral Frijoles y Maíz Naranja Fresca Leche 1%
Raviolis de Queso 21 con Pesto de Albahaca Frijoles, Zanahorias, Aceitunas y Pimientos Rebanada de Pan Integral Ponche de Frutas 	Pollo Parmesano a la Parrilla 22 con Orzo Integral y Marinara Brócoli y Zanahorias Naranja Fresca Leche 1%	Estofado de Barbacoa 23 con Arroz Integral, Frijoles, Maíz y Pimientos Naranjas Mandarinas Postre de Avena con Pasas Leche 1% 	Arroz Frito con Camarones 24 con Arroz Integral Apio, Chicharos y Zanahorias Pera Bartlett Fresca Leche 1% 	Pollo al Curry y Arroz 25 Judías Verdes Puré de Manzana Leche 1%
Tazón de Pollo al Suroeste 28 con Arroz Salvaje, Frijoles, Maíz y Chili Verdes Queso Provolone y Mozzarella Salsa Ponche de Frutas	Pollo Barbacoa 29 con Maíz Batatas Rebanada de Pan Integral y Manteca Naranja Fresca Leche 1%	Pollo Cremoso de Champiñones 30 con Arroz Integral Judías Verdes Puré de Manzana Leche 1%	Pastas de Verduras 31 Pasta Integral con Frijoles, Brócoli, Champiñones y Calabaza Naranjas Mandarinas Budín de Chocolate  Leche 1%	

SU CONTRIBUCIÓN PUEDE HACER UN MUNDO DE DIFERENCIA. Por favor considere una contribución sincera de \$6 para apoyar el programa. Las subvenciones que recibimos no cubren todos los costes. ¡Pídale a uno de los miembros de nuestro equipo o voluntarios un sobre de contribución, o escanee el código QR para hacer su contribución en línea hoy!

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<p>вегетарианская еда: </p> <p>содержит моллюсков: </p> <p>содержит рыбий жир: </p>	<p>Юго-западная куриная чаша 1 с диким рисом, бобами, кукурузой и зелёными чили Сыры Прошутто и моцарелла Сальса Фруктовый пунш</p>	<p>Курица BBQ 2 с кукурузой, Сладкий картофель Ломтик хлеба из цельного зерна с маслом Свежий апельсин 1% молоко</p>	<p>Курица с кремовыми грибами 3 с коричневым рисом Стручковая фасоль Яблочное пюре 1% молоко</p>	<p>Овощная паста 4 Паста из цельного зерна с брокколи, грибами и кабачком Мандариновые апельсины Шоколадный пудинг 1% молоко </p>
<p>Жареная стейк из говядины 7 с картофельным пюре и моцареллой Отварные морковь Ломтик хлеба из цельного зерна Фруктовый пунш</p>	<p>Курица терияки 8 с коричневым рисом Отварной брокколи и морковь Мандарины Молоко 1% </p>	<p>Говяжьих тахитос 9 с коричневым рисом бобы и кукуруза сметана свежий апельсин 1% молоко</p>	<p>Курица по-марсала 10 с орзо из цмешанные овощиельного зерна Смешанные овощи Свежая груша бартлетт 1% молоко</p>	<p>Чили 11 с тремя видами бобов, кукурузой и зелёными чили Кукурузный хлеб Яблочное пюре 1% молоко </p>
<p>Сырная кесадилья 14 с диким рисом Бобы и кукуруза Фруктовый пунш </p>	<p>Спагетти и фрикадельки 15 с пастой из цельного зерна и маринарой Смешанные овощи Свежая груша бартлетт 1% молоко </p>	<p>Палочки из рыбы 16 с коричневым рисом и морковь Отварной брокколи Мандариновые апельсины Тартарный соус 1% молоко </p>	<p>Говяжья грудинка с капустой 17 с картофелем Отварные морковь Яблочное пюре Гроздь овса с изюмом 1% молоко</p>	<p>Куриная энчилада 18 с коричневым рисом Бобы и кукуруза Свежий апельсин 1% молоко</p>
<p>Сырные равиоли 21 с базиликовым песто Бобы, морковь, оливки и перцы Ломтик хлеба из цельного зерна Фруктовый пунш </p>	<p>Грильованная курица по-пармежански 22 с орзо из цельного зерна Брокколи и морковь Свежий апельсин 1% молоко</p>	<p>Рагу Барбакоа с коричневым рисом, бобами, кукурузой и перцем Мандариновые апельсины 23 Гроздь овса с изюмом 1% молока </p>	<p>Жареный рис с креветками 24 с коричневым рисом, сельдереем, горошком и морковью Свежая груша бартлетт 1% молока </p>	<p>Курица карри 25 с коричневым рисом Зелёные бобы Яблочное пюре 1% молоко</p>
<p>Юго-западная куриная чаша 28 с диким рисом, бобами, кукурузой и зелёными чили Сыры Прошутто и моцарелла Сальса Фруктовый пунш</p>	<p>Курица BBQ 29 с кукурузой, Сладкий картофель Ломтик хлеба из цельного зерна с маслом Свежий апельсин 1% молоко</p>	<p>Курица с кремовыми грибами 30 с коричневым рисом Стручковая фасоль Яблочное пюре 1% молоко</p>	<p>Овощная паста 31 Паста из цельного зерна с брокколи, грибами и кабачком Мандариновые апельсины Шоколадный пудинг 1% молока </p>	

ВАШ ВКЛАД МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ МИР. Пожалуйста, рассмотрите возможность сердечного вклада в размере 6 долларов в поддержку программы. Гранты, которые мы получаем, не покрывают всех расходов. **Попросите любого из наших сотрудников о конверте для взноса или отсканируйте QR-код, чтобы сделать свое пожертвование онлайн уже сегодня!**

菜单如有更改, 恕不另行通知

周一	周二	周三	周四	星期五
素食:  含有鱼油:  含有贝类: 	美式西南雞飯 野米飯 豆、玉米、青辣椒 波伏洛乾酪和莫札瑞拉奶酪 墨西哥蕃茄醬 果汁飲料 1	烤雞 玉米、甘薯 全穀物麵包片、黃油 橙子 1% 牛奶 2	奶油蘑菇雞 糙米飯 四季豆、蘑菇 苹果醬 1% 牛奶 3	蔬菜義大利麵 全穀物義大利麵配義大利番茄醬 豆、蘑菇、西蘭花、黃西葫蘆 巧克力布丁 橘子 1% 牛奶  4
美式鄉村炸牛排 胡蘿蔔、土豆 莫札瑞拉奶酪 全穀物麵包片 果汁飲料 7	蝦炒 配全麦面条, 彩椒和青豆 橘子 1% 牛奶  8	炸墨西哥牛肉麵卷餅 糙米飯 豆、玉米 酸奶油 橙子 1% 牛奶 9	義大利馬沙拉雞 全穀物義大利粒粒麵 雜菜 啤梨 1% 牛奶 10	墨西哥辣嫩豆 豆、玉米、青辣椒 玉米麵包 苹果醬 1% 牛奶  11
墨西哥起司薄餅 野米飯 豆、玉米 果汁飲料 14 	肉丸義大利麵 全穀物義大利麵配義大利番茄 雜菜 啤梨 1% 牛奶  15	炸魚條 糙米飯 西蘭花、胡蘿蔔 橘子 塔塔醬 1% 牛奶  16	鹹牛肉和捲心菜 胡蘿蔔和土豆 苹果醬 燕麥葡萄乾餅乾 1% 牛奶 17	雞肉辣醬玉米餡餅 糙米飯 豆、玉米 橙子 1% 牛奶 18
義大利起司雲吞 罗勒香草 豆、胡蘿蔔、橄欖、甜椒 全穀物麵包片 果汁飲料  21	帕瑪森乾酪烤雞 全穀物義大利粒粒麵配 義大利蕃茄醬 西蘭花、胡蘿蔔 橙子 1% 牛奶 22	墨西哥嫩牛肉 糙米飯 豆、玉米、甜椒 橘子 燕麥葡萄乾餅乾 1% 牛奶  23	蝦炒飯 糙米飯 西芹、豌豆、胡蘿蔔 啤梨 1% 牛奶  24	蘑菇咖喱雞飯 糙米飯 四季豆、蘑菇 苹果醬 1% 牛奶 25
美式西南雞飯 野米飯 豆、玉米、青辣椒 波伏洛乾酪和莫札瑞拉奶酪 墨西哥蕃茄醬 果汁飲料 28	烤雞 玉米、甘薯 全穀物麵包片、黃油 橙子 1% 牛奶 29	奶油蘑菇雞 糙米飯 四季豆、蘑菇 苹果醬 1% 牛奶 30	蔬菜義大利麵 全穀物義大利麵配義大利番茄醬 豆、蘑菇、西蘭花、黃西葫蘆 巧克力布丁 橘子 1% 牛奶  31	

每餐請捐助 \$6 美元來幫助自己, 朋友, 家人及鄰居吃餐, 以保持大家健康愉快和獨立。請向我們的團隊索取捐款信封, 或掃描二維碼在線捐款。