

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Country Fried Steak 2 with Mashed Potatoes & Mozzarella Cheese Steamed Carrots Whole Grain Bread Slice Fruit Punch	Shrimp Stir Fry 3 with Whole Wheat Noodles, Bell Peppers & Green Beans Mandarin Oranges 1% Milk	Beef Taquitos 4 with Brown Rice Beans & Corn Sour Cream Fresh Orange 1% Milk	Chicken Marsala 5 with Whole Grain Orzo Mixed Vegetables Fresh Bartlett Pear 1% Milk	3 Bean Chili 6 with Beans, Corn & Green Chilies Cornbread Applesauce 1% Milk
Cheese Quesadilla 9 with Wild Rice Beans & Corn Fruit Punch	Spaghetti & Meatballs 10 with Whole Grain Pasta & Marinara Sauce Mixed Vegetables Fresh Bartlett Pear 1% Milk	Fish Sticks 11 with Brown Rice & Carrots Steamed Broccoli Mandarin Oranges Tartar Sauce 1% Milk	Corned Beef and Cabbage 12 with Potatoes Steamed Carrots Oatmeal Raisin Cluster Applesauce 1% Milk	Chicken Enchilada 13 with Brown Rice Beans & Corn Fresh Orange 1% Milk
Cheese Ravioli 16 with Basil Pesto Beans, Carrots, Olives & Peppers Whole Grain Bread Slice Fruit Punch	Grilled Chicken Parmesan 17 with Whole Grain Orzo & Marinara Sauce Broccoli & Carrots Fresh Orange 1% Milk	Barbacoa Stew 18 with Brown Rice, Beans, Corn & Peppers Mandarin Oranges Oatmeal Raisin Cluster 1% Milk	Shrimp Fried Rice 19 with Brown Rice, Celery, Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear 1% Milk	Special Holiday Meal 20 Eye of Round Roast Beef Red Potatoes Green Beans & Bell Peppers Cherry Cobbler 1% Milk
Southwest Chicken Bowl 23 with Wild Rice, Beans, Corn & Green Chilis Provolone & Mozzarella Cheese Salsa Fruit Punch	NO MEAL SERVICE 24	NO MEAL SERVICE 25	NO MEAL SERVICE 26	NO MEAL SERVICE 27
NO MEAL SERVICE 30 MOW Offices Closed	NO MEAL SERVICE 31 MOW Offices Closed	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!		

Vegetarian Meal:



Contains Shellfish:



Contains Fish Oil:





For menu translations & nutritional information, visit our website at


Contains Wheat:



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Country Fried Steak 2 with Mashed Potatoes & Mozzarella Cheese Steamed Carrots Whole Grain Bread Slice Fruit Punch	Shrimp Stir Fry 3 with Whole Wheat Noodles, Bell Peppers & Green Beans Mandarin Oranges 1% Milk	Beef Taquitos 4 with Brown Rice Beans & Corn Sour Cream Fresh Orange 1% Milk	Chicken Marsala 5 with Whole Grain Orzo Mixed Vegetables Fresh Bartlett Pear 1% Milk	3 Bean Chili 6 with Beans, Corn & Green Chilies Cornbread Applesauce 1% Milk
Cheese Quesadilla 9 with Wild Rice Beans & Corn Fruit Punch	Spaghetti & Meatballs 10 with Whole Grain Pasta & Marinara Sauce Mixed Vegetables Fresh Bartlett Pear 1% Milk	Fish Sticks 11 with Brown Rice & Carrots Steamed Broccoli Mandarin Oranges Tartar Sauce 1% Milk	Corned Beef and Cabbage 12 with Potatoes Steamed Carrots Oatmeal Raisin Cluster Applesauce 1% Milk	Chicken Enchilada 13 with Brown Rice Beans & Corn Fresh Orange 1% Milk
Cheese Ravioli 16 with Basil Pesto Beans, Carrots, Olives & Peppers Whole Grain Bread Slice Fruit Punch	Grilled Chicken Parmesan 17 with Whole Grain Orzo & Marinara Sauce Broccoli & Carrots Fresh Orange 1% Milk	Barbacoa Stew 18 with Brown Rice, Beans, Corn & Peppers Mandarin Oranges Oatmeal Raisin Cluster 1% Milk	Shrimp Fried Rice 19 with Brown Rice, Celery, Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear 1% Milk	Special Holiday Meal 20 Eye of Round Roast Beef Red Potatoes Green Beans & Bell Peppers Cherry Cobbler 1% Milk
Southwest Chicken Bowl 23 with Wild Rice, Beans, Corn & Green Chilis Provolone & Mozzarella Cheese Salsa Fruit Punch	BBQ Chicken 24 with Yellow Corn Sweet Potatoes Whole Grain Bread Slice & Butter Fresh Orange 1% Milk	Creamy Mushroom Chicken 25 with Brown Rice Green Beans Applesauce 1% Milk	Vegetable Pasta 26 Whole Grain Pasta with Beans, Broccoli, Mushrooms & Squash Mandarin Oranges Chocolate Pudding 1% Milk	Broccoli Beef 27 Brown Rice, Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear 1% Milk
Country Fried Steak 30 with Mashed Potatoes & Mozzarella Cheese Steamed Carrots Whole Grain Bread Slice Fruit Punch MOW Offices Closed	Shrimp Stir Fry 31 with Whole Wheat Noodles, Bell Peppers & Green Beans Mandarin Oranges 1% Milk MOW Offices Closed	MOW Offices Closed		
<p>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!</p>				

Vegetarian Meal: 
 Contains Wheat: 















Contains Shellfish: 


Contains Fish Oil: 

For menu translations & nutritional information, visit our website at



El menú podría cambiar sin previo aviso.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Filete de Frito del Campo con Puré de Papas y Queso Mozzarella Zanahorias Cocido al Vapor Rebanada de Pan Integral Ponche de Frutas 2	Salteado de Camarones con Fideos de Trigo Integral, Pimientos y Judías Verdes Naranjas Mandarinas Leche 1%   3	Taquitos de Carne con Arroz Integral Frijoles y Maíz Crema Agria Naranja Fresca Leche 1% 4	Pollo Marsala con Orzo Integral Verduras Mixtas Pera Bartlett Fresca Leche 1%  5	Chile con Frijoles con Frijoles, Maíz y Chili Verdes Pan de Maíz Puré de Manzana Leche 1%  6
Quesadilla de Queso con Arroz Salvaje Frijoles y Maíz Ponche de Frutas  9	Espaguetis y Albóndigas con Pasta Integral y Marinara Verduras Mixtas Pera Bartlett Fresca Leche 1%   10	Palitos de Pescado con Arroz Integral y Zanahorias Brócoli Cocido al Vapor Naranjas Mandarinas Salsa Tártara Leche 1%  11	Carne en Conserva y Repollo con Papas Zanahorias Cocido al Vapor Postre de Avena con Pasas Puré de Manzana Leche 1%  12	Enchilada de Pollo con Arroz Integral Frijoles y Maíz Naranja Fresca Leche 1% 13
Raviolis de Queso con Pesto de Albahaca Frijoles, Zanahorias, Aceitunas y Pimientos Rebanada de Pan Integral Ponche de Frutas  16	Pollo Parmesano a la Parrilla con Orzo Integral y Marinara Brócoli y Zanahorias Naranja Fresca Leche 1% 17	Estofado de Barbacoa con Arroz Integral, Frijoles, Maíz y Pimientos Naranjas Mandarinas Postre de Avena con Pasas Leche 1%  18	Arroz Frito con Camarones con Arroz Integral Apio, Chicharos y Zanahorias Pera Bartlett Fresca Leche 1%  19	Comida especial navideña Rosbif y patatas rojas judías verdes y pimientos morrones zapatero de cereza integral Leche 1%  20
Tazón de Pollo al Suroeste con Arroz Salvaje, Frijoles, Maíz y Chili Verdes Queso Provolone y Mozzarella Salsa Ponche de Frutas 23	24 SIN SERVICIO DE COMIDA Oficinas de MOW cerradas	25 SIN SERVICIO DE COMIDA Oficinas de MOW cerradas	26 SIN SERVICIO DE COMIDA Oficinas de MOW cerradas	27 SIN SERVICIO DE COMIDA Oficinas de MOW cerradas
30 SIN SERVICIO DE COMIDA Oficinas de MOW cerradas	31 SIN SERVICIO DE COMIDA Oficinas de MOW cerradas	 <p>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!</p>		

Vegetariana: 

Contiene Mariscos: 



Contiene Aceite de Pescado:  Contiene Trigo: 

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Жареная стейк из говядины 2 с картофельным пюре и моцареллой Отварные морковь Ломтик хлеба из цельного зерна Фруктовый пунш	Курица терияки 3 с коричневым рисом Отварной брокколи и морковь Мандарины Молоко 1%	Говяжки тахитос 4 с коричневым рисом бобы и кукуруза сметана свежий апельсин 1% молоко	Курица по-марсала 5 с орзо из цмешанные овощиельного зерна Смешанные овощи Свежая груша бартлетт 1% молоко	Чили 6 с тремя видами бобов, кукурузой и зелёными чили Кукурузный хлеб Яблочное пюре 1% молоко
Сырная кесадилья 9 с диким рисом Бобы и кукуруза Фруктовый пунш	Спагетти и фрикадельки 10 с пастой из цельного зерна и маринарой Смешанные овощи Свежая груша бартлетт 1% молоко	Палочки из рыбы 11 с коричневым рисом и морко Отварной брокколи Мандариновые апельсины Тартарный соус 1% молоко	Говяжья грудинка с капустой 12 с картофелем Отварные морковь Яблочное пюре Гроздь овса с изюмом 1% молоко	Куриная энчилада 13 с коричневым рисом Бобы и кукуруза Свежий апельсин 1% молоко
Сырные ravioli 16 с базиликовым песто Бобы, морковь, оливки и перцы Ломтик хлеба из цельного зерна Фруктовый пунш	Грильованная курица по-пармежански 17 с орзо из цельного зерна Брокколи и морковь Свежий апельсин 1% молоко	Рагу Барбакоа 18 с коричневым рисом, бобами, кукурузой и перцем Мандариновые апельсины Гроздь овса с изюмом 1% молока	Жареный рис с креветками 19 с коричневым рисом, сельдереем, горошком и морковью Свежая груша бартлетт 1% молоко	Специальное праздничное меню 20 Ростбиф с красным картофелем зеленая фасоль болгарский перец цельнозерновой вишневы сапожник 1% молоко
Юго-западная куриная чаша 23 с диким рисом, бобами, кукурузой и зелёными чили Сыры Прошутто и моцарелла Сальса Фруктовый пунш	БЕЗ ПИТАНИЯ 24 Офисы MOW закрыты	БЕЗ ПИТАНИЯ 25 Офисы MOW закрыты	БЕЗ ПИТАНИЯ 26 Офисы MOW закрыты	БЕЗ ПИТАНИЯ 27 Офисы MOW закрыты
БЕЗ ПИТАНИЯ 30 Офисы MOW закрыты	БЕЗ ПИТАНИЯ 31 Офисы MOW закрыты	вегетарианец:  содержит пшеницу: 	Содержит рыбий жир: 	Содержит морепродукты: 



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
美式乡村炸牛排 胡蘿蔔、土豆 莫札瑞拉奶酪 全穀物麵包片 果汁飲料 2	虾炒 配全麦面条, 彩椒和青豆 橘子 1% 牛奶 3	炸墨西哥牛肉麵卷餅 糙米飯 豆、玉米 酸奶油 橙子 1% 牛奶 4	義大利馬沙拉雞 全穀物義大利粒粒麵 雜菜 啤梨 1% 牛奶 5	墨西哥辣焗豆 豆、玉米、青辣椒 玉米麵包 苹果醬 1% 牛奶 6
墨西哥起司薄餅 野米飯 豆、玉米 果汁飲料 9	肉丸義大利麵 全穀物義大利麵配義大利番茄醬 雜菜 啤梨 1% 牛奶 10	炸魚條 糙米飯 西蘭花、胡蘿蔔 橘子 塔塔醬 1% 牛奶 11	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 12	雞肉辣醬玉米餡餅 糙米飯 豆、玉米 橙子 1% 牛奶 13
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 16	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 17	墨西哥焗牛肉 糙米飯 豆、玉米、甜椒 橘子 燕麥葡萄乾餅乾 1% 牛奶 18	蝦炒飯 糙米飯 西芹、豌豆、胡蘿蔔 啤梨 1% 牛奶 19	特別節日餐 烤牛肉和土豆 烤蔬菜 櫻桃餡餅 1% 牛奶 20
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 23	不提供餐食服务 24 MOW 办公室关闭	不提供餐食服务 25 MOW 办公室关闭	不提供餐食服务 26 MOW 办公室关闭	不提供餐食服务 27 MOW 办公室关闭
不提供餐食服务 30 MOW 办公室关闭	不提供餐食服务 31 MOW 办公室关闭	 <p>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。</p> <p>素食:  </p> <p>含有小麦: </p> <p>含有贝类: </p> <p>含有鱼油: </p>		