

January 2025

Community Cafe

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</p>		<p>1</p> <p>NO MEAL SERVICE</p> <p><i>MOW Offices Closed</i></p>	<p>2</p> <p>Chicken Marsala with Whole Grain Orzo Mixed Vegetables Fresh Bartlett Pear 1% Milk</p>	<p>3</p> <p>3 Bean Chili with Beans, Corn & Green Chilies Cornbread Applesauce 1% Milk</p>
		<p>6</p> <p>Spaghetti & Meatballs with Whole Grain Pasta & Marinara Sauce Mixed Vegetables Fresh Bartlett Pear 1% Milk</p>	<p>7</p> <p>Fish Sticks with Brown Rice & Carrots Steamed Broccoli Mandarin Oranges Tartar Sauce 1% Milk</p>	<p>8</p> <p>Corned Beef and Cabbage with Potatoes Steamed Carrots Oatmeal Raisin Cluster Applesauce 1% Milk</p>
<p>13</p> <p>English Muffin Sandwich Whole Wheat English Muffin With Egg and Turkey Patty Hashbrowns & Fresh Orange 1% Milk</p> <p>NEW</p>	<p>14</p> <p>Barbacoa Stew with Brown Rice, Beans, Corn & Peppers Mandarin Oranges Oatmeal Raisin Cluster 1% Milk</p>	<p>15</p> <p>Shrimp Fried Rice with Brown Rice, Celery, Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear 1% Milk</p>	<p>16</p> <p>Curry Chicken with Brown Rice Green Beans Applesauce 1% Milk</p>	<p>17</p> <p>Cheese Ravioli with Basil Pesto Beans, Carrots, Olives & Peppers Whole Grain Bread Slice Fruit Punch</p>
<p>20</p> <p>NO MEAL SERVICE</p> <p><i>MOW Offices Closed</i></p>	<p>21</p> <p>Vegetable Fritata Eggs with Spinach, Onion, and Red Potatoes Whole Wheat Bread Slice Applesauce 1% Milk</p> <p>NEW</p>	<p>22</p> <p>Beef Stroganoff with Whole Grain Pasta Steamed Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear 1% Milk</p>	<p>23</p> <p>Teriyaki Chicken with Brown Rice Steamed Broccoli & Carrots Mandarin Oranges 1% Milk</p>	<p>24</p> <p>Chicken Cheese Tamale with Brown Rice Beans & Corn Fruit Punch</p>
<p>27</p> <p>Shrimp Stir Fry with Whole Wheat Noodles, Bell Peppers & Green Beans Mandarin Oranges 1% Milk</p>	<p>28</p> <p>Beef Taquitos with Brown Rice Beans & Corn Sour Cream Fresh Orange 1% Milk</p>	<p>29</p> <p>Biscuits & Gravy Whole Wheat Biscuit With Beef Gravy Hashbrowns Fresh Bartlett Pear 1% Milk</p> <p>NEW</p>	<p>30</p> <p>3 Bean Chili with Beans, Corn & Green Chilies Cornbread Applesauce 1% Milk</p>	<p>31</p> <p>Country Fried Steak with Mashed Potatoes & Mozzarella Cheese Steamed Carrots Whole Grain Bread Slice Fruit Punch</p>

Vegetarian Meal:



Contains Shellfish:



Contains Wheat:



Contains Fish Oil:



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!






























January 2025



Home Delivered Meals

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</p>		<p>Beef Taquitos 1</p> <p>with Brown Rice Beans & Corn Sour Cream Fresh Orange 1% Milk</p>  <p>MOW Offices Closed</p>	<p>Chicken Marsala 2</p> <p>with Whole Grain Orzo Mixed Vegetables Fresh Bartlett Pear 1% Milk</p> 	<p>3 Bean Chili 3</p> <p>with Beans, Corn & Green Chilies Cornbread Applesauce 1% Milk</p> 
		<p>Spaghetti & Meatballs 6</p> <p>with Whole Grain Pasta & Marinara Sauce Mixed Vegetables Fresh Bartlett Pear 1% Milk</p>  	<p>Fish Sticks 7</p> <p>with Brown Rice & Carrots Steamed Broccoli Mandarin Oranges Tartar Sauce 1% Milk</p> 	<p>Corned Beef and Cabbage 8</p> <p>with Potatoes Steamed Carrots Oatmeal Raisin Cluster Applesauce 1% Milk</p> 
<p>English Muffin Sandwich 13</p> <p>Whole Wheat English Muffin With Egg and Turkey Patty Hashbrowns & Fresh Orange 1% Milk</p>  <p>NEW</p>	<p>Barbacoa Stew 14</p> <p>with Brown Rice, Beans, Corn & Peppers Mandarin Oranges Oatmeal Raisin Cluster 1% Milk</p>  	<p>Shrimp Fried Rice 15</p> <p>with Brown Rice, Celery, Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear 1% Milk</p> 	<p>Curry Chicken 16</p> <p>with Brown Rice Green Beans Applesauce 1% Milk</p>	<p>Cheese Ravioli 17</p> <p>with Basil Pesto Beans, Carrots, Olives & Peppers Whole Grain Bread Slice Fruit Punch</p>  
<p>Cheeseburger Slider 20</p> <p>with a Whole Wheat Bun Sweet Potatoes Fresh Orange 1% Milk</p>  <p>MOW Offices Closed</p>	<p>Vegetable Frittata 21</p> <p>Eggs with Spinach, Onion, and Red Potatoes Whole Wheat Bread Slice Applesauce 1% Milk</p>   <p>NEW</p>	<p>Beef Stroganoff 22</p> <p>with Whole Grain Pasta Steamed Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear 1% Milk</p>  	<p>Teriyaki Chicken 23</p> <p>with Brown Rice Steamed Broccoli & Carrots Mandarin Oranges 1% Milk</p> 	<p>Chicken Cheese Tamale 24</p> <p>with Brown Rice Beans & Corn Fruit Punch</p> 
<p>Shrimp Stir Fry 27</p> <p>with Whole Wheat Noodles, Bell Peppers & Green Beans Mandarin Oranges 1% Milk</p> 	<p>Beef Taquitos 28</p> <p>with Brown Rice Beans & Corn Sour Cream Fresh Orange 1% Milk</p> 	<p>Biscuits & Gravy 29</p> <p>Whole Wheat Biscuit With Beef Gravy Hashbrowns Fresh Bartlett Pear 1% Milk</p>  <p>NEW</p>	<p>3 Bean Chili 30</p> <p>with Beans, Corn & Green Chilies Cornbread Applesauce 1% Milk</p> 	<p>Country Fried Steak 31</p> <p>with Mashed Potatoes & Mozzarella Cheese Steamed Carrots Whole Grain Bread Slice Fruit Punch</p> 

Vegetarian Meal: 
Contains Wheat: 


Contains Shellfish: 
Contains Fish Oil: 

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
		1 SIN SERVICIO DE COMIDA Oficinas de MOW cerradas	2 Pollo Marsala con Orzo Integral Verduras Mixtas Pera Bartlett Fresca Leche 1%	3 Chile con Frijoles con Frijoles, Maíz y Chili Verdes Pan de Maíz Puré de Manzana Leche 1%
6 Espaguetis y Albóndigas con Pasta Integral y Marinara Verduras Mixtas Pera Bartlett Fresca Leche 1%	7 Palitos de Pescado con Arroz Integral y Zanahorias Brócoli Cocido al Vapor Naranjas Mandarinas Salsa Tártara Leche 1%	8 Carne en Conserva y Repollo con Papas Zanahorias Cocido al Vapor Postre de Avena con Pasas Puré de Manzana Leche 1%	9 Panqueques Integrales con jarabe de arce salchicha de pavo papa de desayuno naranja fresca Leche 1%	10 Quesadilla de Queso con Arroz Salvaje Frijoles y Maíz Ponche de Frutas
13 Sándwich de muffin inglés Muffin inglés integral con huevo y salchicha de pavo papa de desayuno naranja fresca Leche 1%	14 Estofado de Barbacoa con Arroz Integral, Frijoles, Maíz y Pimientos Naranjas Mandarinas Postre de Avena con Pasas Leche 1%	15 Arroz Frito con Camarones con Arroz Integral Apio, Chícharos y Zanahorias Pera Bartlett Fresca Leche 1%	16 Pollo al Curry y Arroz Judías Verdes Puré de Manzana Leche 1%	17 Raviolis de Queso con Pesto de Albahaca Frijoles, Zanahorias, Aceitunas y Pimientos Rebanada de Pan Integral Ponche de Frutas
20 SIN SERVICIO DE COMIDA Oficinas de MOW cerradas	21 Fritata De Verduras huevos con espinacas, cebolla y patatas rojas Rebanada de Pan Integral Puré de Manzana Leche 1%	22 Strogonoff de Carne con Pasta Integral Chícharos y Zanahorias Cocido al Vapor Pera Bartlett Fresca Leche 1%	23 Pollo Teriyaki con Arroz Integral Brócoli y Zanahorias al Vapor Naranjas Mandarinas Leche 1%	24 Tamal de Pollo con Arroz Integral Frijoles y Maíz Ponche de Frutas
27 Salteado de Camarones con Fideos de Trigo Integral, Pimientos y Judías Verdes Naranjas Mandarinas Leche 1%	28 Taquitos de Carne con Arroz Integral Frijoles y Maíz Crema Agria Naranja Fresca Leche 1%	29 Galleta y salsa Galleta Integral con salsa de carne papa de desayuno Pera Bartlett Fresca Leche 1%	30 Chile con Frijoles con Frijoles, Maíz y Chili Verdes Pan de Maíz Puré de Manzana Leche 1%	31 Filete de Frito del Campo con Puré de Papas y Queso Mozzarella Zanahorias Cocido al Vapor Rebanada de Pan Integral Ponche de Frutas

Vegetariana: 

Contiene Aceite de Pescado: 

Contiene Mariscos: 

Contiene Trigo: 




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
вегетарианец:  содержит пшеницу: 	Содержит рыбий жир:  Содержит морепродукты: 	БЕЗ ПИТАНИЯ Офисы MOW закрыты	1 Курица по-марсала с орзо из цмешанные овощельного зерна Смешанные овощи Свежая груша бартлетт 1% молоко 	3 Чили с тремя видами бобов, кукурузой и зелёными чили Кукурузный хлеб Яблочное пюре 1% молоко 
6 Спагетти и фрикадельки с пастой из цельного зерна и маринарой Смешанные овощи Свежая груша бартлетт 1% молоко 	7 Палочки из рыбы с коричневым рисом и моркови Отварной брокколи Мандариновые апельсины Тартарный соус 1% молоко 	8 Говяжья грудинка с капустой с картофелем Отварные морковь Яблочное пюре Гроздь овса с изюмом 1% молоко 	9 Блинчики из цельнозерновой муки с кленовым сиропом Индейка колбаса оладьи свежий апельсин 1% молоко НОВЫЙ	10 Сырная кесадилья с диким рисом Бобы и кукуруза Фруктовый пунш 
13 Английский сэндвич с маффином цельнозерновой хлеб с яйцом и колбасой из индейки. оладьи свежий апельсин 1% молоко  НОВЫЙ	14 Paу Барбаока с коричневым рисом, бобами, кукурузой и перцем Мандариновые апельсины Гроздь овса с изюмом 1% молока  	15 Жареный рис с креветками с коричневым рисом, сельдереем, горошком и морковью Свежая груша бартлетт 1% молоко 	16 Курица карри с коричневым рисом Зелёные бобы Свежая груша бартлетт 1% молоко	17 Сырные равиоли с базиликовым песто Бобы, морковь, оливки и перцы Ломтик хлеба из цельного зерна Фруктовый пунш 
20 БЕЗ ПИТАНИЯ Офисы MOW закрыты	21 Овощная фритатта с яйцом, шпинатом, луком, и красный картофель цельнозерновой хлеб яблочное пюре 1% молоко   НОВЫЙ	22 Бефстроганов с цельными лапшой отварные горошком и морковью Свежая груша бартлетт 1% молоко 	23 Курица терияки с коричневым рисом Отварной брокколи и морковь Мандариновые апельсины 1% молоко 	24 Тамале с курицей и сыром с коричневым рисом бобы и кукуруза фруктовый пунш
27 Курица терияки с коричневым рисом Отварной брокколи и морковь Мандарины Молоко 1%  	28 Говяжья тахитос с коричневым рисом бобы и кукуруза сметана свежий апельсин 1% молоко	29 Бисквит и соус цельнозерновое печенье с говяжьим соусом оладьи свежая груша 1% молоко  НОВЫЙ	30 Чили с тремя видами бобов, кукурузой и зелёными чили Кукурузный хлеб Яблочное пюре 1% молоко 	31 Жареная стейк из говядины с картофельным пюре и моцареллой Отварные морковь Ломтик хлеба из цельного зерна Фруктовый пунш



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:  含有小麦: 	含有贝类:  含有鱼油: 	不提供餐食服务 MOW 办公室关闭	意大利馬沙拉雞 全穀物義大利粒粒麵 雜菜 啤梨 1% 牛奶	墨西哥辣嫩豆 豆、玉米、青辣椒 玉米麵包 苹果醬 1% 牛奶
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	炸魚條 糙米飯 西蘭花、胡蘿蔔 橘子 塔塔醬 1% 牛奶	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	全麦煎饼 配枫糖浆 火鸡香肠 早餐土豆 橙子 1% 牛奶	墨西哥起司薄餅 野米飯 豆、玉米 果汁飲料
鸡蛋松饼三明治 全麦面包 火鸡香肠 早餐土豆 橙子 1% 牛奶	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	蝦炒飯 糙米飯 西芹、豌豆、胡蘿蔔 啤梨 1% 牛奶	蘑菇咖哩雞飯 糙米飯 四季豆、蘑菇 苹果醬 1% 牛奶	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
不提供餐食服务 MOW 办公室关闭	蔬菜肉馅煎蛋饼 鸡蛋配菠菜、洋葱、 和红土豆 全穀物麵包片 苹果醬 1% 牛奶	俄式牛肉麵 全穀物義大利麵 碗豆、胡蘿蔔 啤梨 1% 牛奶	照烧鸡 糙米飯 蒸西兰花和胡萝卜 橘子 1% 牛奶	墨西哥雞肉粽 糙米飯 豆、玉米 果汁飲料
虾炒 配全麦面条, 彩椒和青豆 橘子 1% 牛奶	炸墨西哥牛肉麵卷餅 糙米飯 豆、玉米 酸奶油 橙子 1% 牛奶	饼干和肉汁 全麦饼干 配牛肉汁 早餐土豆 啤梨 1% 牛奶	墨西哥辣嫩豆 豆、玉米、青辣椒 玉米麵包 苹果醬 1% 牛奶	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



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。