



February 2025

Community Café

For menu translations & nutritional information, visit our website at www.mowsac.org

Main Office: (916) 444-9533

Menu Subject to Change Without Notice

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Spaghetti & Meatballs with Whole Grain Pasta & Marinara Sauce Mixed Vegetables Fresh Bartlett Pear 1% Milk 3	Fish Sticks with Brown Rice & Carrots Steamed Broccoli Mandarin Oranges Tartar Sauce 1% Milk 4	Corned Beef and Cabbage with Potatoes Steamed Carrots Oatmeal Raisin Cluster Applesauce 1% Milk 5	Whole Wheat Pancakes With Maple Syrup Turkey Sausage Link Hashbrowns Fresh Orange 1% Milk 6	Cheese Quesadilla with Wild Rice Beans & Corn Fruit Punch 7
English Muffin Sandwich Whole Wheat English Muffin With Egg and Turkey Patty Hashbrowns & Fresh Orange 1% Milk 10	Barbacoa Stew with Brown Rice, Beans, Corn & Peppers Mandarin Oranges Oatmeal Raisin Cluster 1% Milk 11	Shrimp Fried Rice with Brown Rice, Celery, Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear 1% Milk 12	Curry Chicken with Brown Rice Green Beans Applesauce 1% Milk 13	Cheese Ravioli with Basil Pesto Beans, Carrots, Olives & Peppers Whole Grain Bread Slice Fruit Punch 14
NO MEAL SERVICE 17 MOW Offices Closed	Vegetable Fritata Eggs with Spinach, Onion, and Red Potatoes Whole Wheat Bread Slice Applesauce 1% Milk 18 NEW	Beef Stroganoff with Whole Grain Pasta Steamed Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear 1% Milk 19	Teriyaki Chicken with Brown Rice Steamed Broccoli & Carrots Mandarin Oranges 1% Milk 20	Chicken Cheese Tamale with Brown Rice Beans & Corn Fruit Punch 21
Shrimp Stir Fry with Whole Wheat Noodles, Bell Peppers & Green Beans Mandarin Oranges 1% Milk 24	Beef Taquitos with Brown Rice Beans & Corn Sour Cream Fresh Orange 1% Milk 25	Biscuits & Gravy Whole Wheat Biscuit With Beef Gravy Hashbrowns Fresh Bartlett Pear 1% Milk 26	3 Bean Chili with Beans, Corn & Green Chilies Cornbread Applesauce 1% Milk 27	Country Fried Steak with Mashed Potatoes & Mozzarella Cheese Steamed Carrots Whole Grain Bread Slice Fruit Punch 28

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!





February 2025

Home Delivered Meals

For menu translations & nutritional information, visit our website at www.mowsac.org

Main Office: (916) 444-9533

Menu Subject to Change Without Notice

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Spaghetti & Meatballs with Whole Grain Pasta & Marinara Sauce Mixed Vegetables Fresh Bartlett Pear 1% Milk 3	Fish Sticks with Brown Rice & Carrots Steamed Broccoli Mandarin Oranges Tartar Sauce 1% Milk 4	Corned Beef and Cabbage with Potatoes Steamed Carrots Oatmeal Raisin Cluster Applesauce 1% Milk 5	Whole Wheat Pancakes With Maple Syrup Turkey Sausage Link Hashbrowns Fresh Orange 1% Milk 6	Cheese Quesadilla with Wild Rice Beans & Corn Fruit Punch 7
English Muffin Sandwich Whole Wheat English Muffin With Egg and Turkey Patty Hashbrowns & Fresh Orange 1% Milk 10	Barbacoa Stew with Brown Rice, Beans, Corn & Peppers Mandarin Oranges Oatmeal Raisin Cluster 1% Milk 11	Shrimp Fried Rice with Brown Rice, Celery, Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear 1% Milk 12	Curry Chicken with Brown Rice Green Beans Applesauce 1% Milk 13	Cheese Ravioli with Basil Pesto Beans, Carrots, Olives & Peppers Whole Grain Bread Slice Fruit Punch 14
Cheeseburger Slider with a Whole Wheat Bun Sweet Potatoes Fresh Orange 1% Milk 17 MOW Offices Closed	Vegetable Fritata Eggs with Spinach, Onion, and Red Potatoes Whole Wheat Bread Slice Applesauce 1% Milk 18 NEW	Beef Stroganoff with Whole Grain Pasta Steamed Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear 1% Milk 19	Teriyaki Chicken with Brown Rice Steamed Broccoli & Carrots Mandarin Oranges 1% Milk 20	Chicken Cheese Tamale with Brown Rice Beans & Corn Fruit Punch 21
Shrimp Stir Fry with Whole Wheat Noodles, Bell Peppers & Green Beans Mandarin Oranges 1% Milk 24	Beef Taquitos with Brown Rice Beans & Corn Sour Cream Fresh Orange 1% Milk 25	Biscuits & Gravy Whole Wheat Biscuit With Beef Gravy Hashbrowns Fresh Bartlett Pear 1% Milk 26	3 Bean Chili with Beans, Corn & Green Chilies Cornbread Applesauce 1% Milk 27	Country Fried Steak with Mashed Potatoes & Mozzarella Cheese Steamed Carrots Whole Grain Bread Slice Fruit Punch 28

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!



El menú podría cambiar sin previo aviso.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Espaguetis y Albóndigas con Pasta Integral y Marinara Verduras Mixtas Pera Bartlett Fresca Leche 1% 3  	Palitos de Pescado con Arroz Integral y Zanahorias Brócoli Cocido al Vapor Naranjas Mandarinas Salsa Tártara Leche 1% 4  	Carne en Conserva y Repollo con Papas Zanahorias Cocido al Vapor Postre de Avena con Pasas Puré de Manzana Leche 1% 5 	Panqueques Integrales con jarabe de arce salchicha de pavo papa de desayuno naranja fresca Leche 1% 6 	Quesadilla de Queso con Arroz Salvaje Frijoles y Maíz Ponche de Frutas 7 
Sándwich de muffin inglés Muffin inglés integral con huevo y salchicha de pavo papa de desayuno naranja fresca Leche 1% 10 	Estofado de Barbacoa con Arroz Integral, Frijoles, Maíz y Pimientos Naranjas Mandarinas Postre de Avena con Pasas Leche 1% 11  	Arroz Frito con Camarones con Arroz Integral Apio, Chicharos y Zanahorias Pera Bartlett Fresca Leche 1% 12 	Pollo al Curry y Arroz Judías Verdes Puré de Manzana Leche 1% 13 	Raviolis de Queso con Pesto de Albahaca Frijoles, Zanahorias, Aceitunas y Pimientos Rebanada de Pan Integral Ponche de Frutas 14  
SIN SERVICIO DE COMIDA Oficinas de MOW cerradas 17 	Fritata De Verduras huevos con espinacas, cebolla y patatas rojas Rebanada de Pan Integral Puré de Manzana Leche 1% 18  	Strogonoff de Carne con Pasta Integral Chicharos y Zanahorias Cocido al Vapor Pera Bartlett Fresca Leche 1% 19  	Pollo Teriyaki con Arroz Integral Brócoli y Zanahorias al Vapor Naranjas Mandarinas Leche 1% 20 	Tamal de Pollo con Arroz Integral Frijoles y Maíz Ponche de Frutas 21
Salteado de Camarones con Fideos de Trigo Integral, Pimientos y Judías Verdes Naranjas Mandarinas Leche 1% 24  	Taquitos de Carne con Arroz Integral Frijoles y Maíz Crema Agria Naranja Fresca Leche 1% 25 	Galleta y salsa Galleta Integral con salsa de carne papa de desayuno Pera Bartlett Fresca Leche 1% 26 	Chile con Frijoles con Frijoles, Maíz y Chili Verdes Pan de Maíz Puré de Manzana Leche 1% 27 	Filete de Frito del Campo con Puré de Papas y Queso Mozzarella Zanahorias Cocido al Vapor Rebanada de Pan Integral Ponche de Frutas 28 

Contiene Mariscos:



Vegetariana:



Contiene Aceite de Pescado:



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
<p>Спагетти и фрикадельки с пастой из цельного зерна и маринарой Смешанные овощи Свежая груша бартлетт 1% молоко</p> <p>3</p>  	<p>Палочки из рыбы с коричневым рисом и моркови Отварной брокколи Мандариновые апельсины Тартарный соус 1% молоко</p> <p>4</p>  	<p>Говяжья грудинка с капустой с картофелем Отварные морковь Яблочное пюре Гроздь овса с изюмом 1% молоко</p> <p>5</p> 	<p>Блинчики из цельнозерновой муки с кленовым сиропом Индейка колбаса оладьи свежий апельсин 1% молоко</p> <p>6</p> 	<p>Сырная кесадилья с диким рисом Бобы и кукуруза Фруктовый пунш</p> <p>7</p> 
<p>Английский сэндвич с маффином цельнозерновой хлеб с яйцом и колбасой из индейки оладьи свежий апельсин 1% молоко</p> <p>10</p> 	<p>Рагу Барбакоа с коричневым рисом, бобами, кукурузой и перцем Мандариновые апельсины Гроздь овса с изюмом 1% молока</p> <p>11</p>  	<p>Жареный рис с креветками с коричневым рисом, сельдереем, горошком и морковью Свежая груша бартлетт 1% молоко</p> <p>12</p> 	<p>Курица карри с коричневым рисом Зелёные бобы Яблочное пюре 1% молоко</p> <p>13</p>	<p>Сырные равиоли с базиликовым песто Бобы, морковь, оливки и перцы Ломтик хлеба из цельного зерна Фруктовый пунш</p> <p>14</p>  
<p>БЕЗ ПИТАНИЯ</p> <p>17</p> <p>Офисы MOW закрыты</p>	<p>Овощная фритатта с яйцом, шпинатом, луком, и красный картофель цельнозерновой хлеб яблочное пюре 1% молоко</p> <p>18</p>  	<p>Бефстроганов с цельными лапшой отварные горошком и морковью Свежая груша бартлетт 1% молоко</p> <p>19</p>  	<p>Курица терияки с коричневым рисом Отварной брокколи и морковь Мандариновые апельсины 1% молоко</p> <p>20</p>	<p>Тамале с курицей и сыром с коричневым рисом бобы и кукуруза фруктовый пунш</p> <p>21</p>
<p>Курица терияки с коричневым рисом Отварной брокколи и морковь Мандарины Молоко 1%</p> <p>24</p>  	<p>Говяжьих тахитос с коричневым рисом бобы и кукуруза сметана свежий апельсин 1% молоко</p> <p>25</p>	<p>Бисквит и соус цельнозерновое печенье с говяжьим соусом оладьи свежий груша 1% молоко</p> <p>26</p> 	<p>Чили с тремя видами бобов, кукурузой и зелёными чили Кукурузный хлеб Яблочное пюре 1% молоко</p> <p>27</p> 	<p>Жареная стейк из говядины с картофельным пюре и моцареллой Отварные морковь Ломтик хлеба из цельного зерна Фруктовый пунш</p> <p>28</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!**

вегетарианец:



Содержит рыбий жир:



содержит пшеницу:



Содержит морепродукты:





菜单如有更改, 恕不另行通知


周一	周二	周三	周四	星期五
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  	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 火雞肉香肠 煎土豆饼 橘子 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 全麦英式松饼 配鷄蛋和火雞肉餅 煎土豆餅 橘子 1% 牛奶 	墨西哥燉牛肉 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 	蔬菜餡煎蛋餅 鸡蛋配菠菜、洋葱、 和红皮土豆 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 	烤松餅配肉汁 全麦烤松餅 配牛肉汁 煎土豆餅 啤梨 1% 牛奶 	墨西哥辣椒豆 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。



素食: 

含有小麦: 

含有贝类: 

含有鱼油: 