





























**MEALS on WHEELS**  
SACRAMENTO COUNTY

# MARCH 2025

Home Delivered  
& Community  
Café Menu


MENU IS SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NOTICE

MON	TUE	WED	THU	FRI	
<b>Spaghetti &amp; Meatballs</b> 3 whole wheat noodles with marinara mixed vegetables fresh pear, 1% milk  	<b>Fish Sticks</b> 4 w/ brown rice & carrots steamed broccoli tartar sauce mandarin oranges, 1% milk  	<b>Corned Beef &amp; Cabbage</b> 5 with potatoes steamed carrots oatmeal raisin cluster applesauce, 1% milk 	<b>Whole Wheat Pancakes</b> 6 with maple syrup turkey sausage link hashbrown potatoes fresh orange, 1% milk 	<b>Cheese Quesadilla</b> 7 with wild rice beans & corn 100 % fruit juice 	
<b>English Muffin Sandwich</b> 10 whole wheat English Muffin with egg & turkey patty hashbrown potatoes fresh orange, 1% milk 	<b>Barbacoa Stew</b> 11 with brown rice, beans, corn & bell peppers oatmeal raisin cluster mandarin oranges, 1% Milk  	<b>Shrimp Fried Rice</b> 12 with brown rice celery, peas, and carrots fresh pear 1% Milk 	<b>Curry Chicken</b> 13 with brown rice green beans applesauce 1% milk	<b>Cheese Ravioli w/ Pesto</b> 14 w/ beans, carrots, olives & peppers whole grain bread slice 100 % fruit juice  	
<b>Cheeseburger Slider</b> 17 on whole wheat bun sweet potatoes fresh orange 1% milk 	<b>Vegetable Frittata</b> 18 eggs w/ spinach, onions, and red potatoes whole wheat bread slice applesauce 1% Milk  	<b>Beef Stroganoff</b> 19 w/ whole wheat pasta steamed peas & carrots fresh pear 1% Milk  	<b>Teriyaki Chicken</b> 20 with brown rice steamed broccoli & carrots mandarin oranges 1% milk	<b>Chicken &amp; Cheese Tamale</b> 21 with brown rice beans & corn 100 % fruit juice	
<b>Shrimp Stir Fry</b> 24 with whole wheat noodles bell peppers & green beans mandarin oranges 1% milk  	<b>Beef Taquitos</b> 25 with brown rice beans & corn sour cream fresh oranges 1% Milk	<b>Whole Wheat Biscuit &amp; Beef Gravy</b> 26 hashbrown potatoes fresh pear 1% Milk 	<b>3 Bean Chili</b> 27 with cornbread mixed beans w/ corn & green beans applesauce 1% milk 	<b>Country Fried Steak</b> 28 with mashed potatoes and mozzarella cheese steamed carrots whole grain bread slice 100 % fruit juice 	
<b>Spaghetti &amp; Meatballs</b> 31 whole wheat noodles with marinara mixed vegetables fresh pear, 1% milk  	<p><b>YOUR CONTRIBUTION CAN MAKE A WORLD OF DIFFERENCE.</b>  <b>Please consider a heartfelt contribution of \$6 per meal to help support the program. The grants we get do not cover all of the costs. Ask any of our staff members for a contribution envelope or scan the QR code to make your contribution online today!</b></p>				

For information on all our services, visit our website at [www.mowsac.org](http://www.mowsac.org) or call (916) 444-9533

 - Contains Shellfish

 - Contains Fish Oil

 - Contains Wheat

 - Vegetarian

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Espaguetis y Albóndigas</b> 3 con Pasta Integral y Marinara Verduras Mixtas  Pera Fresca  leche 1%	<b>Palitos de Pescado</b> 4 con Arroz Integral y Zanahorias Brócoli Cocido al Vapor  Salsa Tártara  Naranjas Mandarinas, leche 1%	<b>Carne en Conserva y Repollo</b> 5 con Papas Zanahorias Cocido al Vapor  Postre de Avena con Pasas Puré de Manzana, leche 1%	<b>Panqueques Integrales</b> 6 con jarabe de arce salchicha de pavo  papa de desayuno naranja fresca, leche 1%	<b>Quesadilla de Queso</b> 7 con Arroz Salvaje Frijoles y Maíz  100% jugo de fruta
<b>Sándwich de muffin inglés</b> 10 Muffin inglés integral con huevo y salchicha de pavo papa de desayuno  naranja fresca leche 1%	<b>Estofado de Barbacoa</b> 11 con Arroz Integral, Frijoles, Maíz y Pimientos  Postre de Avena con Pasas  Naranjas Mandarinas leche 1%	<b>Arroz Frito Con Camarones</b> 12 arroz integral apio, guisantes y zanahorias Pera Fresca  leche 1%	<b>Pollo Al Curry</b> 13 arroz integral judías verdes Puré de Manzana leche 1%	<b>Raviloa de Queso con Pesto</b> 14 con frijoles, zanahorias, aceitunas y pimientos  pan integral  100% jugo de fruta
<b>Hamburguesa con queso</b> 17 con pan integral batatas  naranja fresca leche 1%	<b>Fritata De Verduras</b> 18 huevos con espinacas,  cebolla y patatas rojas pan integral  Puré de Manzana leche 1%	<b>Strogonoff de Carne</b> 19 con Pasta Integral Chícharos y Zanahorias Cocido al Vapor Pera Fresca  leche 1% 	<b>Pollo Teriyaki</b> 20 arroz integral Brócoli y Zanahorias al Vapor Naranjas Mandarinas leche 1%	<b>Tamal de Pollo</b> 21 arroz integral frijoles y maíz 100% jugo de fruta
<b>Salteado de Camarones</b> 24 con pasta integral Pimientos y Judías Verdes  Naranjas Mandarinas  Leche 1%	<b>Taquitos de Carne</b> 25 arroz integral frijoles y maíz Crema Agria naranja fresca leche 1%	<b>Galleta Integral y salsa</b> 26 papa de desayuno Pera Fresca  leche 1%	<b>Chile con Frijoles, Maíz</b> 27 y Judías Verdes  Pan de Maíz Puré de Manzana leche 1%	<b>Filete de Frito del Campo</b> 28 con puré de patatas y mozzarella zanahorias al vapor  pan integral 100% jugo de fruta
<b>Espaguetis y Albóndigas</b> 31 con Pasta Integral y Marinara Verduras Mixtas  Pera Fresca  leche 1%	<b>Tu contribución puede marcar una gran diferencia. Por favor considere una contribución de \$6 para ayudar a apoyar el programa. Las subvenciones que recibimos no cubren todos los costos del programa. ¡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!</b>			

Para obtener información sobre todos nuestros servicios, visite nuestro sitio web en [www.mowsac.org](http://www.mowsac.org) o llame al (916) 444-9533





**MEALS on WHEELS**  
SACRAMENTO COUNTY

# 行进 2025

社区咖啡馆

菜單如有更改恕不另行通知

周一		周二		周三		周四		星期五		
<b>肉丸義大利麵</b> 全穀物義大利麵配義大利番茄醬 雜菜 啤梨 1% 牛奶  	3	<b>炸魚條</b> 糙米飯 西蘭花、胡蘿蔔 橘子 塔塔醬 1% 牛奶  	4	<b>鹹牛肉和捲心菜</b> 胡蘿蔔和土豆 蘋果醬 燕麥葡萄乾餅乾 1% 牛奶 	5	<b>全麦煎饼</b> 配枫糖浆 火雞肉香肠 煎土豆饼 橘子 1% 牛奶 	6	<b>墨西哥起司薄餅</b> 野米飯 豆、玉米 果汁飲料 	7	
<b>鸡蛋松饼三明治</b> 全麦英式松饼 配雞蛋和火雞肉饼 煎土豆饼 橘子 1% 牛奶 	10	<b>墨西哥燉牛肉</b> 糙米飯 豆、玉米、甜椒 橘子 燕麥葡萄乾餅乾 1% 牛奶  	11	<b>蝦炒飯</b> 糙米飯 西芹、豌豆、胡蘿蔔 啤梨 1% 牛奶 	12	<b>蘑菇咖哩雞飯</b> 糙米飯 四季豆、蘑菇 蘋果醬 1% 牛奶 	13	<b>義大利起司雲吞</b> 罗勒香草 豆、胡蘿蔔、橄欖、甜椒 全穀物麵包片 果汁飲料  	14	
<b>起司漢堡</b> 全麥麵包 甘薯 橙子 1% 牛奶 	17	<b>蔬菜餡煎蛋饼</b> 鸡蛋配菠菜、洋葱、 和红皮土豆 全穀物麵包片 蘋果醬 1% 牛奶  	18	<b>俄式牛肉麵</b> 全穀物義大利麵 碗豆、胡蘿蔔 啤梨 1% 牛奶  	19	<b>照烧鸡</b> 糙米飯 蒸西兰花和胡萝卜 橘子 1% 牛奶 	20	<b>墨西哥雞肉粽</b> 糙米飯 豆、玉米 果汁飲料 	21	
<b>虾炒</b> 配全麦面条, 彩椒和青豆 橘子 1% 牛奶  	24	<b>炸墨西哥牛肉麵卷餅</b> 糙米飯 豆、玉米 酸奶油 橙子 1% 牛奶 	25	<b>烤松饼配肉汁</b> 全麦烤松饼 配牛肉汁 煎土豆饼 啤梨 1% 牛奶 	26	<b>墨西哥辣燉豆</b> 豆、玉米、青辣椒 玉米麵包 蘋果醬 1% 牛奶 	27	<b>美式鄉村炸牛排</b> 胡蘿蔔、土豆 莫札瑞拉奶酪 全穀物麵包片 果汁飲料 	28	
<b>肉丸義大利麵</b> 全穀物義大利麵配義大利番茄醬 雜菜 啤梨 1% 牛奶  	31	 - 含有魚油  - 含有貝類	 - 素食  - 含有小麥	<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>						



**MEALS on WHEELS**  
SACRAMENTO COUNTY


# МАРТ 2025

Общественное  
кафе

МЕНЮ МОЖЕТ БЫТЬ ИЗМЕНЕНО БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
<b>Спагетти и фрикадельки</b> 3 с пастой из цельного зерна и маринарой Смешанные овощи  Свежая груша бартлетт  1% молоко	<b>Палочки из рыбы</b> 4 с коричневым рисом и морковью Отварной брокколи Мандариновые апельсины  Тартарный соус  1% молоко	<b>Говяжья грудинка с капустой</b> 5 с картофелем Отварные морковь Яблочное пюре  Гроздь овса с изюмом 1% молоко	<b>Блинчики из цельнозерновой муки</b> 6 с кленовым сиропом Индейка колбаса оладьи  свежий апельсин 1% молоко	<b>Сырная кесадилья</b> 7 с диким рисом Бобы и кукуруза  Фруктовый пунш
<b>Английский сэндвич с маффин</b> 10 цельнозерновой хлеб с яйцом и колбасой из индейки оладьи  свежий апельсин 1% молоко	<b>Рагу Барбакоа</b> 11 с коричневым рисом, бобами, кукурузой и перцем  Мандариновые апельсины  Гроздь овса с изюмом 1% молока	<b>Жареный рис с креветками</b> 12 с коричневым рисом, сельдереем, горошком и морковью  Свежая груша бартлетт 1% молоко	<b>Курица карри</b> 13 с коричневым рисом Зелёные бобы Яблочное пюре 1% молоко	<b>Сырные равиоли</b> 14 с базиликовым песто  Бобы, морковь, оливки и перцы  Ломтик хлеба из цельного зерна Фруктовый пунш
<b>Чизбургер</b> 17 с цельнозерновой булочкой  Сладкая картошка Свежий апельсин 1% молоко	<b>Овощная фритатта</b> 18 с яйцом, шпинатом, луком, и красный картофель  цельнозерновой хлеб  яблочное пюре 1% молоко	<b>Бефстроганов</b> 19 с цельными лапшой отварные горошком и морковью  Свежая груша бартлетт  1% молоко	<b>Курица терияки</b> 20 с коричневым рисом Отварной брокколи и морковь Мандариновые апельсины 1% молоко	<b>Тамале с курицей и сыром</b> 21 с коричневым рисом бобы и кукуруза фруктовый пунш
<b>Курица терияки</b> 24 с коричневым рисом Отварной брокколи и морковь  Мандарины  Молоко 1%	<b>Говяжьих тахитос</b> 25 с коричневым рисом бобы и кукуруза сметана свежий апельсин 1% молоко	<b>Бисквит и соус</b> 26 цельнозерновое печенье  с говяжьим соусом оладьи свежая груша 1% молоко	<b>Чили</b> 27 с тремя видами бобов, кукурузой и зелёными чили  Кукурузный хлеб Яблочное пюре 1% молоко	<b>Жареная стейк из говядины</b> 28  с картофельным пюре и моцареллой Отварные морковь Ломтик хлеба из цельного зерна Фруктовый пунш
<b>Спагетти и фрикадельки</b> 31 с пастой из цельного зерна и маринарой  Смешанные овощи  Свежая груша бартлетт 1% молоко	<p><b>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!</b></p>			

Содержит рыбий жир: 

вегетарианец: 

Содержит морепродукты: 

содержит пшеницу: 