




















MEALS on WHEELS
SACRAMENTO COUNTY

APRIL 2025

Home Delivered
& Community
Café Menu

MENU IS SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NOTICE

MON	TUE	WED	THU	FRI
	Fish Sticks 1 w/ brown rice & carrots steamed broccoli tartar sauce mandarin oranges, 1% milk 	Corned Beef & Cabbage 2 with potatoes steamed carrots oatmeal raisin cluster applesauce, 1% milk 	Whole Wheat Pancakes 3 with maple syrup turkey sausage link hashbrown potatoes fresh orange, 1% milk 	Cheese Quesadilla 4 with wild rice beans & corn 100 % fruit juice 
Barbacoa Stew 7 with brown rice, beans, corn & bell peppers oatmeal raisin cluster mandarin oranges, 1% Milk 	Shrimp Fried Rice 8 with brown rice celery, peas, and carrots fresh pear 1% Milk 	Curry Chicken 9 with brown rice green beans applesauce 1% milk	Cheese Ravioli w/ Pesto 10 w/ beans, carrots, olives & peppers whole grain bread slice 100 % fruit juice 	English Muffin Sandwich 11 whole wheat English Muffin with egg & turkey patty hashbrown potatoes fresh orange, 1% milk 
Vegetable Frittata 14 eggs w/ spinach, onions, and red potatoes whole wheat bread slice applesauce 1% Milk 	Beef Stroganoff 15 w/ whole wheat pasta steamed peas & carrots fresh pear 1% Milk 	Teriyaki Chicken 16 with brown rice steamed broccoli & carrots mandarin oranges 1% milk	Chicken & Cheese Tamale 17 with brown rice beans & corn 100 % fruit juice	Cheeseburger Slider 18 on whole wheat bun sweet potatoes fresh orange 1% milk 
Creamy Mushroom Chicken 21 with Brown Rice Green Beans Applesauce 1% Milk	Bread Pudding 22 Whole Grain Bread Egg Washed with Cinnamon & Brown Sugar, Diced Peaches, Breakfast hash with Potatoes & Onions 1% Milk NEW! 	Broccoli Beef 23 Brown Rice, Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear 1% Milk 	Southwest Chicken Bowl 24 with Wild Rice, Beans, Corn & Green Chilis Provolone & Mozzarella Cheese Salsa 100% fruit juice	BBQ Chicken 25 with Yellow Corn Sweet Potatoes Whole Grain Bread Slice & Butter Fresh Orange 1% Milk 
Fish Sticks 28 w/ brown rice & carrots steamed broccoli tartar sauce mandarin oranges, 1% milk 	Corned Beef & Cabbage 29 with potatoes steamed carrots oatmeal raisin cluster applesauce, 1% milk 	Whole Wheat Pancakes 30 with maple syrup turkey sausage link hashbrown potatoes fresh orange, 1% milk 	YOUR CONTRIBUTION CAN MAKE A WORLD OF DIFFERENCE. 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!	

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

 - Contains Fish Oil

 - Contains Wheat

 - Vegetarian

 - Contains Shellfish





MEALS on WHEELS
SACRAMENTO COUNTY

ABRIL 2025

MENÚ SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO

**Comidas a
Domicilio y Café
Comunitario**

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Palitos de Pescado 1 con Arroz Integral y Zanahorias Brócoli Cocido al Vapor  Salsa Tártara Naranjas Mandarinas, leche 1% 	Carne en Conserva y Repollo 2 con Papas Zanahorias Cocido al Vapor  Postre de Avena con Pasas Puré de Manzana, leche 1%	Panqueques Integrales 3 con jarabe de arce salchicha de pavo  papa de desayuno naranja fresca, leche 1%	Quesadilla de Queso 4 con Arroz Salvaje Frijoles y Maíz  100% jugo de fruta
Estofado de Barbacoa 7 con Arroz Integral,  Frijoles, Maíz y Pimientos Postre de Avena con Pasas Naranjas Mandarinas leche 1% 	Arroz Frito Con Camarones 8 arroz integral apio, guisantes y zanahorias Pera Fresca  leche 1%	Pollo Al Curry 9 arroz integral judías verdes Puré de Manzana leche 1%	Raviloa de Queso con Pesto 10 con frijoles, zanahorias, aceitunas y pimientos  pan integral  100% jugo de fruta	Sádwich de muffin inglés 11 Muffin inglés integral con huevo y salchicha de pavo papa de desayuno naranja fresca  leche 1%
Fritata De Verduras 14  huevos con espinacas, cebolla y patatas rojas pan integral Puré de Manzana leche 1% 	Strogonoff de Carne 15 con Pasta Integral Chícharos y Zanahorias Cocido al Vapor Pera Fresca  leche 1% 	Pollo Teriyaki 16 arroz integral Brócoli y Zanahorias al Vapor Naranjas Mandarinas leche 1%	Tamal de Pollo 17 arroz integral frijoles y maíz 100% jugo de fruta	Hamburguesa con queso 18 con pan integral batatas  naranja fresca leche 1%
Pollo Cremoso de Champiñones 21 con Arroz Integral Judías Verdes Puré de Manzana Leche 1%	Budín De Pan ¡Nuevo! 22 pan integral lavado con huevo con canela y azúcar moreno Melocotones cortados en cubitos, hash de desayuno con patatas y cebollas, Leche 1% 	Carne de Res y Brocoli 23 con Arroz Integral Chícharos y Zanahorias Pera Bartlett Fresca  Leche 1%	Tazón de Pollo al Suroeste 24 con Arroz Salvaje, Frijoles, Maíz y Chili Verdes Queso Provolone y Mozzarella Salsa Poncho de Frutas	Pollo Barbacoa 25 con Maíz Batatas Rebanada de Pan Integral y Manteca Naranja Fresca Leche 1%
Palitos de Pescado 28 con Arroz Integral y Zanahorias Brócoli Cocido al Vapor  Salsa Tártara Naranjas Mandarinas, leche 1% 	Carne en Conserva y Repollo 29 con Papas Zanahorias Cocido al Vapor Postre de Avena con Pasas  Puré de Manzana, leche 1%	Panqueques Integrales 30 con jarabe de arce salchicha de pavo papa de desayuno naranja fresca, leche 1% 	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!	



- Vegetariana



- Contiene trigo



- Contiene Aceite de Pescado



- Contiene Mariscos



MEALS on WHEELS
SACRAMENTO COUNTY

2025年 4月

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
	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 煎土豆餅 橘子 1% 牛奶	墨西哥起司薄餅 野米飯 豆、玉米 果汁飲料
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	鸡蛋松餅三明治 全麦英式松餅 配雞蛋和火雞肉餅 煎土豆餅 橘子 1% 牛奶
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	照燒鸡 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	起司漢堡 全麥麵包 甘薯 橙子 1% 牛奶
奶油蘑菇雞 糙米飯 四季豆、蘑菇 苹果醬 1% 牛奶	麵包布丁 全麥麵包 混黃糖肉桂桃丁蛋液 洋葱土豆餅 1% 牛奶	西蘭花牛肉 糙米飯 西蘭花、豌豆、胡蘿蔔 啤梨 1% 牛奶	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	烤雞 玉米、甘薯 全穀物麵包片、黃油 橙子 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 煎土豆餅 橘子 1% 牛奶	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。	

- 含有魚油

- 素食

- 含有貝類

- 含有小麥





MEALS on WHEELS
SACRAMENTO COUNTY

АПРЕЛЬ 2025

МЕНЮ МОЖЕТ БЫТЬ ИЗМЕНЕНО БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ

Общественное
кафе

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
	Спагетти и фрикадельки 1 с пастой из цельного зерна и маринарой Смешанные овощи  Свежая груша бартлетт  1% молоко	Говяжья грудинка с капустой 2 с картофелем Отварные морковь Яблочное пюре  Гроздь овса с изюмом 1% молоко	Сырная кесадилья 3 с диким рисом Бобы и кукуруза Фруктовый пунш 	Спагетти и фрикадельки 4 с пастой из цельного зерна и маринарой Смешанные овощи  Свежая груша бартлетт  1% молоко
Пау Барбакоа 7 с коричневым рисом, бобами, кукурузой и перцем  Мандариновые апельсины  Гроздь овса с изюмом 1% молока	Жареный рис с креветками 8 с коричневым рисом, сельдереем, горошком и морковь  Свежая груша бартлетт  1% молоко	Курица карри 9 с коричневым рисом Зелёные бобы Яблочное пюре 1% молоко	Сырные ravioli 10 с базиликовым песто Бобы, морковь, оливки и перцы Ломтик хлеба из цельного зерна  Фруктовый пунш 	Английский сэндвич с маффинном 11 цельнозерновой хлеб с яйцом и колбасой из индейки оладьи  свежий апельсин 1% молоко
Овощная фритатта 14 с яйцом, шпинатом, луком, и красный картофель  цельнозерновой хлеб  яблочное пюре 1% молоко	Бефстроганов 15 с цельными лапшой отварные горошком и морковь  Свежая груша бартлетт  1% молоко	Курица терияки 16 с коричневым рисом Отварной брокколи и морковь Мандариновые апельсины 1% молоко	Тамале с курицей и сыром 17 с коричневым рисом бобы и кукуруза фруктовый пунш	чизбургер 18 с цельнозерновой булочкой  Сладкая картошка Свежий апельсин 1% молоко
Курица с кремовыми грибами 21 с коричневым рисом Стручковая фасоль Яблочное пюре 1% молоко	Хлебный пудинг НОВЫЙ! 22 Цельнозерновой хлеб, промытый яйцом, с корицей и коричневым сахаром, персики, нарезанные кубиками, завтрак хаш с картофелем и луком, 1% молока 	Говядина с брокколи 23 Коричневый рис Горошек и морковь  Свежая груша бартлетт 1% молоко	Юго-западная куриная чаша 24 с диким рисом, бобами, кукурузой и зелёными чили Сыры Прешутто и моцарелла Сальса Фруктовый пунш	Курица BBQ 25 с кукурузой, Сладкий картофель Ломтик хлеба из цельного зерна с маслом Свежий апельсин 1% молоко
Спагетти и фрикадельки 28 с пастой из цельного зерна и маринарой  Смешанные овощи  Свежая груша бартлетт 1% молоко	Говяжья грудинка с капустой 29 с картофелем Отварные морковь Яблочное пюре  Гроздь овса с изюмом 1% молоко	Блинчики из цельнозерновой муки 30 с кленовым сиропом Индейка колбаса оладьи  свежий апельсин 1% молоко	Содержит рыбий жир:  вегетарианец:  Содержит морепродукты:  содержит пшеницу: 	

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!

Meal including Sides of Fruit and Milk/Juice	Calories	%kcal		% kcal		Sodium (mg)	Carbs (g)	Fiber (g)	Total Protein for the meal (g)	Vit C (mg)	Vit A (RAE)	Vit B12 (mcg)	Vit D (IU)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Potassium (mg)
		Fat (g)	from fat	Sat Fat (g)	from Sat Fat											
Fish Stick Dish	599	16	24%	4	5%	725	89	9	25	72	1126	1	80	666	90	1359
Corned Beef and Cabbage	577	13	21%	6	10%	545	90	9	29	37	644	1	80	484	116	1279
Whole Wheat Pancakes	645	13	18%	4	5%	555	108	10	29	106	158	2	80	522	105	1882
Cheese Quesadilla	603	10	16%	4	7%	707	81	19	28	86	17	0	0	403	156	1041
Spaghetti & Meatballs	649	19	27%	7	9%	490	95	18	30	56	1412	3	344	471	105	1593
Weekly Average	615	14	21	5	7	604	93	13	28	71	671	1	117	509	114	1431
Barbacoa Stew	794	23	26%	6	7%	590	92	15	33	53	1492	3	513	522	150	1650
Shrimp Fried Rice	598	16	24%	3	5%	641	85	12	29	25	681	2	174	499	116	1248
Mushroom Curry Chicken	588	18	28%	4	6%	712	80	7	31	28	169	2	86	488	109	1354
Cheese Ravioli	629	16	23%	5	7%	758	91	11	26	104	457	1	54	765	92	815
English Muffin Sandwich	631	16	22%	5	7%	621	92	10	33	135	351	2	111	635	90	1763
Weekly Average	648	18	24	5	6	664	88	11	30	69	630	2	187	582	112	1366
Vegetable Frittata	580	14	22%	4	7%	489	84	7	28	35	628	2	142	603	121	1446
Beef Stroganoff	598	19	29%	6	10%	474	74	12	32	35	2374	3	512	482	86	1328
Teriyaki Chicken	577	15	23%	4	6%	702	86	7	28	75	1120	1	80	477	81	1391
Chicken Cheese Tamale	556	20	32%	6	10%	760	74	11	23	94	300	0	0	245	128	901
Cheeseburger Slider	671	20	27%	6	8%	568	80	9	40	117	1339	4	83	1037	89	1764
Weekly Average	596	18	27	5	8	599	80	9	30	71	1152	2	163	569	101	1366
Creamy Mushroom Ckn	633	18	26%	4	5%	715	90	8	32	30	171	2	86	537	128	1420
Bread Pudding	692	14	18%	3	5%	856	109	10	31	63	500	2	121	518	68	1267
Broccoli Beef	606	19	29%	5	7%	630	81	12	27	54	1410	1	335	457	105	1344
Southwest Chicken Bowl	554	17	28%	5	8%	743	73	9	22	75	154	0	0	240	106	828
BBQ Chicken	644	20	28%	7	10%	654	81	8	38	105	783	2	86	484	68	1523
Weekly Average	626	18	26	5	7	720	87	9	30	65	604	1	126	447	95	1276
Beef Taquitos	664	21	28%	8	10%	715	93	14	26	112	278	1	80	540	114	1361
Spinach & Cheese Omlete	725	24	30%	10	13%	552	96	12	32	60	684	2	141	748	143	1492
3 Bean Chili	642	15	21%	4	5%	746	103	13	25	25	216	1	88	571	127	1615
Country Fried Steak	637	20	29%	6	9%	783	68	8	25	74	1050	5	16	1539	112	1253
Shrimp Stir Fry	623	15	22%	4	6%	753	97	13	33	88	276	2	176	551	133	1472
Weekly Average	658	19	26	6	9	710	91	12	28	72	501	2	100	790	126	1438

Nutritional Info for Home Delivered Meals and Standard Cafés