
























Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
 <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>				Broccoli Beef Brown Rice, Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear 1% Milk  1
Country Fried Steak with Mashed Potatoes & Mozzarella Cheese Steamed Carrots Whole Grain Bread Slice Fruit Punch 4	Shrimp Stir Fry with Whole Wheat Noodles, Bell Peppers & Green Beans Mandarin Oranges 1% Milk  5	Beef Taquitos with Brown Rice Beans & Corn Sour Cream Fresh Orange 1% Milk 6	Chicken Marsala with Whole Grain Orzo Mixed Vegetables Fresh Bartlett Pear 1% Milk 7	3 Bean Chili with Beans, Corn & Green Chilies Cornbread Applesauce 1% Milk  8
Cheese Quesadilla with Wild Rice Beans & Corn Fruit Punch  11	Spaghetti & Meatballs with Whole Grain Pasta & Marinara Sauce Mixed Vegetables Fresh Bartlett Pear 1% Milk  12	Fish Sticks with Brown Rice & Carrots Steamed Broccoli Mandarin Oranges Tartar Sauce 1% Milk  13	Corned Beef and Cabbage with Potatoes Steamed Carrots Oatmeal Raisin Cluster Applesauce 1% Milk 14	Chicken Enchilada with Brown Rice Beans & Corn Fresh Orange 1% Milk 15
Cheese Ravioli with Basil Pesto Beans, Carrots, Olives & Peppers Whole Grain Bread Slice Fruit Punch  18	Grilled Chicken Parmesan with Whole Grain Orzo & Marinara Sauce Broccoli & Carrots Fresh Orange 1% Milk 19	Barbacoa Stew with Brown Rice, Beans, Corn & Peppers Mandarin Oranges Oatmeal Raisin Cluster 1% Milk  20	Shrimp Fried Rice with Brown Rice, Celery, Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear 1% Milk  21	Curry Chicken with Brown Rice Green Beans Applesauce 1% Milk 22
Southwest Chicken Bowl with Wild Rice, Beans, Corn & Green Chilis Provolone & Mozzarella Cheese Salsa Fruit Punch 25	BBQ Chicken with Yellow Corn Sweet Potatoes Whole Grain Bread Slice & Butter Fresh Orange 1% Milk 26	Creamy Mushroom Chicken with Brown Rice Green Beans Applesauce 1% Milk 27	28 NO MEAL SERVICE MOW Offices closed	29 NO MEAL SERVICE MOW Offices closed


Vegetarian Meal: 

Contains Shellfish: 


Contains Fish Oil: 

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

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
 <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>				Broccoli Beef Brown Rice, Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear 1% Milk  1
Country Fried Steak with Mashed Potatoes & Mozzarella Cheese Steamed Carrots Whole Grain Bread Slice Fruit Punch 4	Shrimp Stir Fry with Whole Wheat Noodles, Bell Peppers & Green Beans Mandarin Oranges 1% Milk  5	Beef Taquitos with Brown Rice Beans & Corn Sour Cream Fresh Orange 1% Milk 6	Chicken Marsala with Whole Grain Orzo Mixed Vegetables Fresh Bartlett Pear 1% Milk 7	3 Bean Chili with Beans, Corn & Green Chilies Cornbread Applesauce 1% Milk  8
Cheese Quesadilla with Wild Rice Beans & Corn Fruit Punch  11	Spaghetti & Meatballs with Whole Grain Pasta & Marinara Sauce Mixed Vegetables Fresh Bartlett Pear 1% Milk  12	Fish Sticks with Brown Rice & Carrots Steamed Broccoli Mandarin Oranges Tartar Sauce 1% Milk  13	Corned Beef and Cabbage with Potatoes Steamed Carrots Oatmeal Raisin Cluster Applesauce 1% Milk 14	Chicken Enchilada with Brown Rice Beans & Corn Fresh Orange 1% Milk 15
Cheese Ravioli with Basil Pesto Beans, Carrots, Olives & Peppers Whole Grain Bread Slice Fruit Punch  18	Grilled Chicken Parmesan with Whole Grain Orzo & Marinara Sauce Broccoli & Carrots Fresh Orange 1% Milk 19	Barbacoa Stew with Brown Rice, Beans, Corn & Peppers Mandarin Oranges Oatmeal Raisin Cluster 1% Milk  20	Shrimp Fried Rice with Brown Rice, Celery, Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear 1% Milk  21	Curry Chicken with Brown Rice Green Beans Applesauce 1% Milk 22
Southwest Chicken Bowl with Wild Rice, Beans, Corn & Green Chilis Provolone & Mozzarella Cheese Salsa Fruit Punch 25	BBQ Chicken with Yellow Corn Sweet Potatoes Whole Grain Bread Slice & Butter Fresh Orange 1% Milk 26	Creamy Mushroom Chicken with Brown Rice Green Beans Applesauce 1% Milk 27	Vegetable Pasta Whole Grain Pasta with Beans, Broccoli, Mushrooms & Squash Mandarin Oranges Chocolate Pudding 1% Milk  28 MOW Offices closed	Broccoli Beef Brown Rice, Peas & Carrots Fresh Bartlett Pear 1% Milk  29 MOW Offices closed











Vegetarian Meal: 


Contains Shellfish: 


Contains Fish Oil: 

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

El menú podría cambiar sin previo aviso.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <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>				<p>Carne de Res y Brócoli con Arroz Integral Chícharos y Zanahorias Pera Bartlett Fresca Leche 1%</p> <p>1</p> 
<p>Filete de Frito del Campo con Puré de Papas y Queso Mozzarella Zanahorias Cocido al Vapor Rebanada de Pan Integral Ponche de Frutas</p> <p>4</p>	<p>Salteado de Camarones con Fideos de Trigo Integral, Pimientos y Judías Verdes Naranjas Mandarinas Leche 1%</p> <p>5</p> 	<p>Taquitos de Carne con Arroz Integral Frijoles y Maíz Crema Agria Naranja Fresca Leche 1%</p> <p>6</p>	<p>Pollo Marsala con Orzo Integral Verduras Mixtas Pera Bartlett Fresca Leche 1%</p> <p>7</p>	<p>Chile con Frijoles con Frijoles, Maíz y Chili Verdes Pan de Maíz Puré de Manzana Leche 1%</p> <p>8</p> 
<p>Quesadilla de Queso con Arroz Salvaje Frijoles y Maíz Ponche de Frutas</p> <p>11</p> 	<p>Espaguetis y Albóndigas con Pasta Integral y Marinara Verduras Mixtas Pera Bartlett Fresca Leche 1%</p> <p>12</p> 	<p>Palitos de Pescado con Arroz Integral y Zanahorias Brócoli Cocido al Vapor Naranjas Mandarinas Salsa Tártara Leche 1%</p> <p>13</p> 	<p>Carne en Conserva y Repollo con Papas Zanahorias Cocido al Vapor Postre de Avena con Pasas Puré de Manzana Leche 1%</p> <p>14</p>	<p>Enchilada de Pollo con Arroz Integral Frijoles y Maíz Naranja Fresca Leche 1%</p> <p>15</p>
<p>Raviolis de Queso con Pesto de Albahaca Frijoles, Zanahorias, Aceitunas y Pimientos Rebanada de Pan Integral Ponche de Frutas</p> <p>18</p> 	<p>Pollo Parmesano a la Parrilla con Orzo Integral y Marinara Brócoli y Zanahorias Naranja Fresca Leche 1%</p> <p>19</p>	<p>Estofado de Barbacoa con Arroz Integral, Frijoles, Maíz y Pimientos Naranjas Mandarinas Postre de Avena con Pasas Leche 1%</p> <p>20</p> 	<p>Arroz Frito con Camarones con Arroz Integral Apio, Chícharos y Zanahorias Pera Bartlett Fresca Leche 1%</p> <p>21</p> 	<p>Pollo al Curry y Arroz Judías Verdes Puré de Manzana Leche 1%</p> <p>22</p>
<p>Tazón de Pollo al Suroeste con Arroz Salvaje, Frijoles, Maíz y Chili Verdes Queso Provolone y Mozzarella Salsa Ponche de Frutas</p> <p>25</p>	<p>Pollo Barbacoa con Maíz Batatas Rebanada de Pan Integral y Manteca Naranja Fresca Leche 1%</p> <p>26</p>	<p>Pollo Cremoso de Champiñones con Arroz Integral Judías Verdes Puré de Manzana Leche 1%</p> <p>27</p>	<p>SIN SERVICIO DE COMIDA</p> <p>28</p> <p>Oficinas de MOW cerradas</p>	<p>SIN SERVICIO DE COMIDA</p> <p>29</p> <p>Oficinas de MOW cerradas</p>

Vegetariana: 

Contiene Mariscos: 

Contiene Aceite de Pescado: 

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
 <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 вноса или отсканируйте QR-код, чтобы сделать свое пожертвование онлайн уже сегодня!</p>								<p>Говядина с брокколи Коричневый рис Горошек и морковь Свежая груша бартлетт 1% молоко</p> <p>1</p> 	
<p>Жареная стейк из говядины с картофельным пюре и моцареллой Отварные морковь Ломтик хлеба из цельного зерна Фруктовый пунш</p> <p>4</p>		<p>Курица терияки с коричневым рисом Отварной брокколи и морковь Мандарины Молоко 1%</p> <p>5</p> 		<p>Говяжьих тахитос с коричневым рисом бобы и кукуруза сметана свежий апельсин 1% молоко</p> <p>6</p>		<p>Курица по-марсала с орзо из цмешанные овощиельного зерна Смешанные овощи Свежая груша бартлетт 1% молоко</p> <p>7</p>		<p>Чили с тремя видами бобов, кукурузой и зелеными чили Кукурузный хлеб Яблочное пюре 1% молоко</p> <p>8</p> 	
<p>Сырная кесадилья с диким рисом Бобы и кукуруза Фруктовый пунш</p> <p>11</p> 		<p>Спагетти и фрикадельки с пастой из цельного зерна и маринарой Смешанные овощи Свежая груша бартлетт 1% молоко</p> <p>12</p> 		<p>Палочки из рыбы с коричневым рисом и моркови Отварной брокколи Мандариновые апельсины Тартарный соус 1% молоко</p> <p>13</p> 		<p>Говяжья грудинка с капустой с картофелем Отварные морковь Яблочное пюре Гроздь овса с изюмом 1% молоко</p> <p>14</p>		<p>Куриная энчилада с коричневым рисом Бобы и кукуруза Свежий апельсин 1% молоко</p> <p>15</p>	
<p>Сырные ravioli с базиликовым песто Бобы, морковь, оливки и перцы Ломтик хлеба из цельного зерна Фруктовый пунш</p> <p>18</p> 		<p>Грильованная курица по-пармежански с орзо из цельного зерна Брокколи и морковь Свежий апельсин 1% молоко</p> <p>19</p>		<p>Рагу Барбакоа с коричневым рисом, бобами, кукурузой и перцем Мандариновые апельсины Гроздь овса с изюмом 1% молока</p> <p>20</p> 		<p>Жареный рис с креветками с коричневым рисом, сельдереем, горошком и морковью Свежая груша бартлетт 1% молоко</p> <p>21</p> 		<p>Курица карри с коричневым рисом Зелёные бобы Яблочное пюре 1% молоко</p> <p>22</p>	
<p>Юго-западная куриная чаша с диким рисом, бобами, кукурузой и зелеными чили Сыры Пролутто и моцарелла Сальса Фруктовый пунш</p> <p>25</p>		<p>Курица BBQ с кукурузой, Сладкий картофель Ломтик хлеба из цельного зерна с маслом Свежий апельсин 1% молоко</p> <p>26</p>		<p>Курица с кремовыми грибами с коричневым рисом Стручковая фасоль Яблочное пюре 1% молоко</p> <p>27</p>		<p>БЕЗ ПИТАНИЯ</p> <p>28</p> <p>Офисы MOW закрыты</p>		<p>БЕЗ ПИТАНИЯ</p> <p>29</p> <p>Офисы MOW закрыты</p>	

вегетарианская еда:















содержит моллюсков:



содержит рыбий жир:



菜单如有更改, 恕不另行通知

周一	周二	周三	周四	星期五
素餐:  含有鱼油:  含有贝类: 				
<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>				
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 4	蝦炒 配全麥面条, 彩椒和青豆 橘子 1% 牛奶 5 	炸墨西哥牛肉麵卷餅 糙米飯 豆、玉米 酸奶油 橙子 1% 牛奶 6	義大利馬沙拉雞 全穀物義大利粒粒麵 雜菜 啤梨 1% 牛奶 7	西蘭花牛肉 糙米飯 西蘭花、豌豆、胡蘿蔔 啤梨 1% 牛奶 1 
墨西哥起司薄餅 野米飯 豆、玉米 果汁飲料 11 	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 12 	炸魚條 糙米飯 西蘭花、胡蘿蔔 橘子 塔塔醬 1% 牛奶 13 	鹹牛肉和捲心菜 胡蘿蔔和土豆 蘋果醬 燕麥葡萄乾餅乾 1% 牛奶 14	雞肉辣醬玉米餡餅 糙米飯 豆、玉米 橙子 1% 牛奶 15
義大利起司雲吞 羅勒香草 豆、胡蘿蔔、橄欖、甜椒 全穀物麵包片 果汁飲料 18 	帕瑪森乾酪烤雞 全穀物義大利粒粒麵配 義大利番茄醬 西蘭花、胡蘿蔔 橙子 1% 牛奶 19	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 20 	蝦炒飯 糙米飯 西芹、豌豆、胡蘿蔔 啤梨 1% 牛奶 21 	蘑菇咖哩雞飯 糙米飯 四季豆、蘑菇 蘋果醬 1% 牛奶 22
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 25	烤雞 玉米、甘薯 全穀物麵包片、黃油 橙子 1% 牛奶 26	奶油蘑菇雞 糙米飯 四季豆、蘑菇 蘋果醬 1% 牛奶 27	不提供餐食服务 28 MOW 办公室关闭	不提供餐食服务 29 MOW 办公室关闭