

# Octubre 2009

## Comidas Sobre Ruedas

Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
				1) Albondigas Estilo Teriyaki	2) Carne de Pollo	3) Pavo al Estilo King
4) Frijols con Carne	5) Pollo Casserola	6) Carne de Pavo	7) Pan de Carne	8) Pescado con Arroz	9) Pollo con Salsa Roja	10) Espaghetti con Albondigas
11) Res con Burgona	12) Carne de Puerco Riblet	13) Guiso de Carne y Mac	14) Pollo al Curry	15) Asado de Res	16) Pollo al Estilo Teriyaki	17) Pasta con Queso
18) Enchilada De Pavo	19) Pasta con Salsa de Carne	20) Pollo con Salsa De Barbacoa	21) Pavo Con Salsa De Carne	22) Pan de Carne	23) Pollo Primivera	24) Pescado al Horno
25) Lasagna Con Salsa de Carne	26) Carne de Res Con Pasta	27) Pollo con Salsa Agridulce	28) Atun Casserola	29) Jamon de Pavo	30) Albondigas Con Arroz y Salsa De Carne	31) Carne de Pavo

**Recordatorio:**  
Favor de llamar la oficina para cancelar su entrega de comida si no va estar en casa!

**464-3180 Ext 100**

**Favor de mandar su donacion**




**Comidas Sobre Ruedas  
Fiscal Office / A.R  
236 Santa Cruz Ave  
Aptos, Ca  
95003**

**Las Comidas Substitutas Son:  
Macaroni Con Queso  
Y  
Pan de Carne**

**Favor de llamar la officina  
Al Comienzo del mes con sus cambios**

**Surgerencia es \$2.50 Por Comida**

# October 2009 Meals on Wheels Menu

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
				1) Teriyaki Meatballs	2) Chicken Cordon Bleu	3) Turkey a la King
4) Chili	5) Chicken Noodle Cass.	6) Sliced Turkey	7) Meatloaf	8) Glazed Fish/ Rice	9) Chicken Caccitore	10) Spaghetti/ Meatballs
11) Beef Burgundy	12) Pork Riblet	13) Mac & Meat Casserole	14) Curry Chicken	15) Beef Stew	16) Teriyaki Chicken	17) Cheese Canneloni
18) Turkey Enchilada Cass.	19) Rotini & Meatsauce	20) BBQ Chicken	21) Turkey W/ Gravy	22) Meatloaf	23) Chicken Primivera	24) Baked Fish/ Rice Pilaf
25) Lasagna W/ Meat Sauce	26) Beef Stroganoff	27) Sweet & Sour Chicken	28) Tuna Noodle Casserole	29) Glazed Ham (Turkey Ham)	30) Meatballs & Gravy/ Rice	31) Turkey Pot Roast

## Reminder:

Please call the office to cancel your meal delivery if you are not going to be home!  
**464-3180 Ext 100**

Please mail your donation

*Meals on Wheels  
Fiscal Office / A.R  
236 Santa Cruz Ave  
Aptos, Ca  
95003*

**Suggested Donation  
of  
\$2.50 per meal.**

Please call office with Substitution changes at the beginning of the Month

**Substitutions  
Are  
Macaroni &  
Cheese  
Or  
Meatloaf**