

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Por favor, avise si desea cancelar su pedido antes de las 10:00 de la mañana del día de la próxima entrega. Debe estar en casa para recibir su comida. Por su seguridad y bienestar, no se permiten neveras portátiles.				
	1	DOBLE ENTREGA 2	3	4
	Carne Guisada de Res Arroz Maíz en grano entero pan de trigo Fruta fresca de temporada	Fricasé de pollo Arroz español Plátanos pan de trigo Fruta tropical	Pollo picante arroz integral Brócoli Tortilla de harina Fruta fresca de temporada	Frijoles pintos guisados Arroz Espinaca Tortilla de harina Mandarinas
MOWRI Cerrado 7	8	9	10	11
Carne de Asada de Res arroz integral Verduras de Mexicali Tortilla de harina Coba	Sanocho de pollo Arroz con cúrcuma Maíz mexicano Pan de trigo entero Fruta fresca de temporada	Carnitas de cerdo Frijoles negros Pimientos y cebollas Tortilla de harina Bocados de piña Salsa picante	Fajitas de pollo Arroz español Plátanos Tortilla de harina Melocotones en cubos CCrea agria	Guiso de lentejas latino arroz integral Verduras de fiesta pan de maíz Peras cortadas en cubos
14	15	16	17	18
Chili de ternera Patata al horno Maíz en grano entero Muffin de pan de maíz Coba	Pollo Guisado Arroz Plátanos Tortilla de harina Peras cortadas en cubos	Pollo con mojo cítrico Arroz Judías verdes pan de trigo Fruta fresca de temporada	Carne de res para tacos arroz integral Verduras de fiesta Tortilla de harina Bocados de piña Salsa para tacos	Tortilla española Papas fritas caseras Pimientos y cebollas Panecillo de arándanos Fruta fresca de temporada
21	22	23	24	25
Carne Molida Frijoles negros Zanahorias en rodajas Tortilla de harina Mandarinas	Pollo con cilantro y lima arroz integral Plátanos pan de trigo Fruta fresca de temporada	Pollo con chimichurri de miel Arroz Verduras de fiesta Pan vienés Coba	Picadillo de ternera Arroz con cúrcuma Judías verdes Tortilla de harina Coba	Abadejo de lima ancho Arroz con cilantro y lima Plátanos Tortilla de harina Fruta fresca de temporada
28	29	30		
Pollo con salsa cítrica Arroz con mantequilla Zanahorias en rodajas Pan de centeno Fruta fresca de temporada	Carne Guisada de Res Arroz Maíz en grano entero pan de trigo Fruta fresca de temporada	Fricasé de pollo Arroz español Plátanos pan de trigo Fruta tropical		

REFRIGERE LAS COMIDAS SI NO LAS VA A CONSUMIR INMEDIATAMENTE; LA COMIDA ESTARÁ CALIENTE DESPUÉS DE RECALENTARLA; MANIPULE CON CUIDADO.

***** NO RECALENTAR EN HORNO TOSTADOR *****

Instrucciones para recalentar la comida: recalentar a una temperatura de al menos 165 °F (74 °C).

Microondas : Retire la tapa para ventilar o haga una incisión en la película de cada compartimento; recaliente la comida durante 1,25 minutos; añada 30 segundos si es necesario.

Horno convencional: Precalentar el horno a 175 °C (350 °F). Colocar la comida en una bandeja para hornear, abrir la tapa para ventilar y recalentar durante un máximo de 10 minutos.

Congelado: Descongele el alimento en el refrigerador, siguiendo las instrucciones anteriores.

WGR – grano integral

SF = sin azúcar

LS = bajo en sodio O bajo en azúcar



September Updates:

MOWRI is closed:

Monday, September 7th

Double meals will be delivered:

Wednesday, September 2nd!

**Friendly reminder to fill out your
client surveys and return them
to your volunteers!**