Mid-Columbia Meals on Wheels

A program of Senior Life Resources Northwest

www.seniorliferesources.org

****- equals carbohydrate count***

Parkside Menu

May 2017

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1 Chicken Fiesta Spanish Rice Refried Beans Broccoli w/ Onions & Peppers, Wheat Roll Yogurt & Berries *121	**2** Macaroni & Cheese Sausage Patty Baby Lima Beans Tossed Salad w/ Dressing Chilled Pears *96	**3** Chef Salad Cranberry Fruit Jello Salad Bread Peach Crisp *106	**4** Pork Carnitas Spanish Rice Refried Beans Corn Tortilla Peanut Butter Cookie *117	**5** Meatloaf & Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Brussel Sprouts Wheat Roll Cherry Oat Bar *99
8 Rosemary Chicken Mushroom Sauce Fluffy Rice Seasoned Broccoli Wheat Roll, Oatmeal Cookie *82	**9** Chicken Enchilada Casserole, Refried Beans Spanish Rice Seasoned Corn Fresh Watermelon Cubes *96	**10** Smothered Pork Chop Roasted Sweet Potatoes Sweet Dilled Peas Wheat Roll Chocolate Chip Cookies *82	**11** Fish Tacos Seasoned Carrots Mexican Coleslaw Corn Tortilla Blueberry & Cherry Crisp *92	**12** Hamburger Baked Beans Coleslaw Lettuce/Tomato/Onion Fresh Fruit *104
15 Swedish Meatballs Seasoned Egg Noodles Seasoned Broccoli Bread Chilled Pears *93	**16** Chicken Tostada Spanish Rice Three Bean Salad Yogurt & Berries *72	**17** Roast Turkey w/ Gravy Parslied Potatoes Pea & Cheese Salad Wheat Roll Frosted Brownie *103	**18** Mexican Meatball Soup Refried Beans Carrot Raisin Salad Corn Tortilla Apple Crisp *100	Birthday Day **19** Roast Beef w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Italian Vegetables Wheat Roll Ice Cream *100
22 Herbed Chicken Au Gratin Potatoes Peas & Carrots Bread Chilled Pears *77	**23** Beef Fajitas Refried Beans Seasoned Lima Beans Corn Tortilla Cinnamon Roll *127	**24** Baked Cod w/ Dill Sauce Oven Roasted Potatoes Cucumber Dill Salad Bread Cranberry Oat Bar *98	**25** Beef & Bean Burrito Spanish Rice Seasoned Brussel Sprouts Corn Tortilla Cottage Cheese & Pineapple *85	**26** BBQ Pork Sandwich Baked Beans Confetti Coleslaw Fresh Melon Cubes Apricot Crisp *151
29 memorial DAY Closed for Memorial Day	**30** Beef Tamale Pie Pinto Beans & Rice Mexican Coleslaw Raspberry Sorbet *84	**31** Harvest Apple Pork Chop Fluffy Rice Baby Lima Beans Apple Cabbage Slaw Fresh Watermelon Cubes Cranberry Oat Bar *141	*Meals on Wheels is supported by participant donations* *For those age 60 and over, the suggested donation is $2.75 per meal. Meals may be purchased by those under age 60 for $7.15.*	

For reservations, call the day before between 9:00 a.m. and 12:00 p.m.: RICHLAND 943-0779 KENNEWICK 585-4241
PASCO 543-5706 PARKSIDE 545-2169 BENTON CITY 588-3094 PROSSER 786-1148 CONNELL 234-0766 CAFÉ 736-0045
Menu substitutions may occasionally occur.
Café also serves soup, salad & sandwiches with no reservations required from 11 am to 1 pm.

Programa de Nutricion

A program of Senior Life Resources Northwest

www.seniorliferesources.org

**** - es igual conteo de carbohidratos***

**** Parkside Menu ****

Mayo 2017

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
1 *Pollo Fiesta* *Arroz Espanol* *Frejoles Refritos* *Brócoli con cebolla y pimientos, Panecillo,* *Yogur y bayas* *121	2 *Maccarones con Queso y Salchichas* *Frejoles Lima* *Ensalada Verde con Relleno* *Peras* *96	3 *Ensalada Chef* *Ensalada de Arandano* *Pan* *Postre de fruta* *106	4 *Carnitos de Cerdo* *Arroz Espanol* *Frejoles Refritos* *Tortilla de Maiz* *Galletas de Mantequilla de Cacahuete* *117	5 *Hogasa de Carne Picada con Jugo, Pure de Papas con Jugo, Panecillo,* *Col de Bruselas,* *Barra de avena cereza* *99
8 *Pollo de romero* *Salsa de Hongos* *Arroz, Brocoli,* *Panecillo* *Galletas de Avena* *82	9 *Cazuela de Pollo Enchilada* *Frejoles Refritos* *Arroz Espanol* *Maiz* *Sandia* *96	10 *Culeta de Puerco con Jugo* *Camotes* *Chicharos* *Panecillo* *Galletas de Chocolate* *82	11 *Tacos de Pescado* *Zanahorias* *Ensalada de Col Mexicana* *Tortilla de Maiz* *Postre de fruta* *92	12 *Hamburguesa* *Frejoles* *Ensalada de Repollo* *Lechuga, Tomate, Cebolla* *Fruta Fresca* *104
15 *Albondigas al estilo Sueco* *Pasta* *Brocoli* *Pan* *Peras* *93	16 *Tostada Pollo* *Arroz Espanol* *Ensalada de Frejoles* *Yogur y bayas* *72	17 *Pavo Asado con Jugo* *Papas con Perejil* *Ensalada de Chicharo y Questo, Panecillo,* *Pastelillo de Chocolate* *103	18 *Sopa de Albondigas Mexicano, Frejoles Refritos,* *Ensalada de Zanahoria y pasas, Tortilla de Maiz,,* *Postre de fruta* *100	***Dia de Cumpleanos*** 19 *Rosbif con Jugo* *Pure de Papas con Jugo* *Vegetales* *Panecillo de Trigo* *Nevera* *100
22 *Pollo con Hierbas* *Guiso de Papas con Queso* *Chicharos y Zanahorias* *Pan* *Peras* *77	23 *Fajitas de Carne* *Frejoles Refritos* *Frejoles Lima* *Tortilla de Maiz* *Panecillo de Canela* *127	24 *Bacalao con Salsa de Eneldo* *Papas rostizadas* *Ensalada de eneldo de pepino, Pan, Barra de Avena del Arandanos* *98	25 *Burrito de Frejoles y Carne* *Arroz Espanol* *Col de Bruselas* *Tortilla de Maiz* *Requeson y Pina* *85	26 *Sandwich de Cerdo de Barbacoa, Frejoles,* *Ensalada de Repollo* *Melon* *Postre de fruta* *151
29 memorial DAY *Cerrado para las vacaciones conmemorativas*	30 *Pastel de Tamal de Ternera* *Arroz y Frejoles Pinto* *Ensalada de Col Mexicana* *Sorbete* *84	31 *Chuleta de Cerdo de Manzana, Arroz,* *Frejoles Lima* *Manzana Col Repollo* *Avena de Arandanos* *141	*Para aquellos que tienes mas de 60 anos de edad, la donacion sugerida es $2.75 por comida.* *Los que son menores de 60 anos, pueden comprar las comida por $7.14.*	

Para reservaciones, llame un dia antes en Medio de las 9:00 a.m. y las 12:00 p.m.: ***RICHLAND*** *943-0779* ***KENNEWICK*** *585-4241*
PASCO *543-5706* ***PARKSIDE*** *545-2169* ***BENTON CITY*** *588-3094* ***PROSSER*** *786-1148* ***CONNELL*** *234-0766* ***CAFÉ*** *736-0045*

Ocasionalmente pueden ap arecer sustituciones de menú.
Café también sirve sopa, ensalada y sándwiches sin reservas requeridas de 11 am a 1 pm.