



Mid-Columbia Meals on Wheels

A program of Senior Life Resources Northwest

www.seniorliferesources.org

*- equals carbohydrate count

June 2017

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p><i>Meals on Wheels is supported by participant donations</i> <i>For those age 60 and over,</i> <i>the suggested donation is \$2.75 per meal.</i> <i>Meals may be purchased by those under age 60 for \$7.15.</i></p>			1	2
5	6	7	8	9
<p><i>Meatloaf & Gravy</i> <i>Mashed Potatoes w/ Gravy</i> <i>Brussel Sprouts</i> <i>Wheat Roll</i> <i>Cherry Oat Bar</i></p> <p style="text-align: right;">*99</p>		<p><i>Pork Roast w/ Gravy</i> <i>Roasted Sweet Potatoes</i> <i>English Pea Salad</i> <i>Bread</i> <i>Peanut Butter Cookies</i></p> <p style="text-align: right;">*75</p>		<p><i>Chef Salad</i> <i>Cranberry Fruit Jello Salad</i> <i>Wheat Roll</i> <i>Peach Crisp</i></p> <p style="text-align: right;">*106</p>
12	13	14		16
<p><i>Rosemary Chicken</i> <i>Mushroom Sauce</i> <i>Fluffy Rice</i> <i>Seasoned Broccoli</i> <i>Wheat Roll</i> <i>Oatmeal Raisin Cookie</i></p> <p style="text-align: right;">*82</p>		<p><i>Tuna Pasta Salad</i> <i>Three Bean Salad</i> <i>Crackers</i> <i>Chilled Peaches</i> <i>Yogurt & Berries</i></p> <p style="text-align: right;">*105</p>		<p><i>Smothered Pork Chop</i> <i>Roasted Sweet Potatoes</i> <i>Sweet Dilled Peas</i> <i>Wheat Roll</i> <i>Chocolate Chip Cookies</i></p> <p style="text-align: right;">*82</p>
19	20	21	22	23
<p><i>Swedish Meatballs</i> <i>Seasoned Egg Noodles</i> <i>Seasoned Broccoli</i> <i>Bread</i> <i>Chilled Pears</i></p> <p style="text-align: right;">*93</p>		<p style="text-align: center;"><u>Birthday Day!!!</u> <i>Roast Beef w/ Gravy</i> <i>Mashed Potatoes w/ Gravy</i> <i>Italian Vegetables</i> <i>Wheat Roll</i> <i>Ice Cream</i></p> <p style="text-align: right;">*100</p>		<p><i>Sweet & Sour Pork</i> <i>Confetti Rice</i> <i>Broccoli Salad</i> <i>Oriental Vegetables</i> <i>Chocolate Chip Cookies</i></p> <p style="text-align: right;">*100</p>
26	27	28	29	30
<p><i>Herbed Chicken</i> <i>Au Gratin Potatoes</i> <i>Peas & Carrots</i> <i>Bread</i> <i>Chilled Pears</i></p> <p style="text-align: right;">*77</p>		<p><i>Beef Stroganoff</i> <i>Garlic Noodles</i> <i>Brussel Sprouts</i> <i>Wheat Roll</i> <i>Cottage Cheese &</i> <i>Pineapple</i></p> <p style="text-align: right;">*85</p>		<p><i>BBQ Pork Sandwich</i> <i>Baked Beans</i> <i>Confetti Coleslaw</i> <i>Fresh Melon Cubes</i> <i>Apricot Crisp</i></p> <p style="text-align: right;">*151</p>

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



Mid-Columbia Meals on Wheels

A program of Senior Life Resources Northwest

www.seniorliferesources.org

*- equals carbohydrate count

** Connell **

Junio 2017

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p><i>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.</i></p>			1	2
				<p><i>Barbacoa de Pollo Frejoles Brocoli con Pimientos y cebollas, Panecillo, Pastel con Coco</i></p> <p style="text-align: right;">*108</p>
5	6	7	8	16
<p><i>Hogasa de Carne Picada con Jugo, Panecillo, Pure de Papas con Jugo Col de Bruselas Barra de avena cereza</i></p> <p style="text-align: right;">*99</p>		<p><i>Carne de Puerco con Jugo Camotes, Pan, Ensalada de guisantes Galletas de Mantequilla de Cacahuete</i></p> <p style="text-align: right;">*75</p>		<p><i>Ensalada Chef Ensalada de Arandano Panecillo Postre de fruta</i></p> <p style="text-align: right;">*106</p>
12	13	14	15	16
<p><i>Pollo de Romero Salsa de Seta, Arroz, Brocoli Panecillo Galletas de Avena</i></p> <p style="text-align: right;">*82</p>		<p><i>Ensalada de Atun y pasta Ensalada de Frejoles Galletas Duraznos Yogur y bayas</i></p> <p style="text-align: right;">*105</p>		<p><i>Chuleta de Puerco con Jugo Camotes Chicharos Panecillo Galletas de Chocolate</i></p> <p style="text-align: right;">*82</p>
19	20	21	22	23
<p><i>Albondigas al estilo Sueco y pasta Brocoli Pan Peras</i></p> <p style="text-align: right;">*93</p>		<p><u>Día de Cumpleanos</u> <i>Rosbif con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales Panecillo de Trigo Nevera</i></p> <p style="text-align: right;">*100</p>		<p><i>Carne de Puerco con Salsa Dulce y Agrio, Arroz, Ensalada de Brocoli Vegetables Galletas de Chocolate</i></p> <p style="text-align: right;">*100</p>
26	27	28	29	30
<p><i>Pollo de Hierbas Guiso de Papas con Queso Chicharos con Zanahorias Pan Peras</i></p> <p style="text-align: right;">*77</p>		<p><i>Carne Picada con Crema y Pasta, Panecillo Col de Bruselas Requesón y piña</i></p> <p style="text-align: right;">*85</p>		<p><i>Sándwich de cerdo BBQ Frejoles Ensalada de Repollo Melon Postre de Fruta</i></p> <p style="text-align: right;">*151</p>

Para reservations, llame un día 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 aparecer sustituciones de menú.

Café también sirve sopa, ensalada y sándwiches sin reservas requeridas de 11 am a 1 pm.