

**July 2017**

***Mid-Columbia Meals on Wheels***

***A program of Senior Life Resources Northwest***

*www.seniorliferesources.org*

***\*- equals carbohydrate count***

***\*Parkside Menu\****

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Monday*** | ***Tuesday*** | ***Wednesday*** | ***Thursday*** | ***Friday*** |
| *3**Hamburger**Potato Salad**Three Bean Salad**Lettuce/Tomato/Onion**Ice Cream**\*105* | *4**Closed for Independence Day* | *5**Chicken Salad Sandwich**Lettuce/Tomato**Broccoli Salad**Fresh Fruit**Apple Crisp**\*120* | *6**Pork Carnitas**Spanish Rice**Refried Beans**Corn Tortilla**Cranberry Oat Bar**\*117* | *7**Spinach Frittata**Chuck Wagon Potatoes**Bran Muffin**Fresh Fruit**\*75* |
| *10**Chicken Fiesta**Spanish Rice**Refried Beans**Broccoli w/ Peppers* *Bread**Yogurt & Berries \*121* | *11**Macaroni & Cheese**Sausage Patty**Baby Lima Beans**Tossed Salad w/ Dressing**Chilled Pears**\*96* | *12**Pork Roast w/ Gravy**Roasted Sweet Potatoes**English Pea Salad**Bread**Cookies**\*75* | *13**Mexican Meatball Soup**Spanish Rice**Mexican Coleslaw**Corn Tortilla* *Peach Crisp**\*100* | *14**Meatloaf & Gravy**Mashed Potatoes w/ Gravy**Brussel Sprouts**Wheat Roll**Cherry Oat Bar**\*99* |
| *17**Rosemary Chicken**Mushroom Sauce**Fluffy Rice**Seasoned Broccoli**Wheat Roll**Cookies \*82* | *18**Chicken Enchilada Casserole**Refried Beans**Spanish Rice**Seasoned Corn**Fresh Watermelon Cubes**\*96* | *19**Smothered Pork Chop**Roasted Sweet Potatoes**Peas**Wheat Roll**Cookies**\*82* | *20**Fish Tacos**Seasoned Carrots**Mexican Coleslaw**Corn Tortilla**Blueberry & Cherry Crisp**\*100* | *Birthday Day!!! 21**Roast Beef w/ Gravy**Mashed Potatoes w/ Gravy**Italian Vegetables**Wheat Roll**Ice Cream**\*100* |
| *24**Swedish Meatballs**Seasoned Egg Noodles**Seasoned Broccoli**Bread**Chilled Pears**\*93* | *25**Beef & Bean Burrito**Spanish Rice**Seasoned Green Peas**Corn Tortilla**Apple Crisp**\*85* | *26**Tuna Pasta Salad**Three Bean Salad**Crackers**Chilled Peaches**Yogurt & Berries**\*105* | *27**Turkey Mole**Mexican Rice**Mixed Vegetables**Corn Tortilla**Brownie* *\*130* | *28**Sweet & Sour Pork**Confetti Rice**Broccoli Salad**Oriental Vegetables**Cookies**\*100* |
| *31**Herbed Chicken**Au Gratin Potatoes**Peas & Carrots**Bread**Chilled Pears**\*77* | ***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***



**Julio 2017**

***Programa de Nutricion***

***A program of Senior Life Resources Northwest***

*[www.seniorliferesources.org](http://www.seniorliferesources.org)*

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

***\* Parkside Menu \****

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Lunes*** | ***Martes*** | ***Miercoles*** | ***Jueves*** | ***Viernes*** |
| *3**Hamburguesa**Ensalada de Papas**Ensalada de Frejoles**Lechuga/Tomate/Cebolla**Nevera* *\*105.* | *4**Cerrado por vacaciones de Día de la Independencia* | *5**Pollo en Barbacoa**Frejoles**Brocoli con Pimientos**Panecillo**Pastel con Coco* *\*108* | *6**Carnitas de Cerdo**Arroz Espanol**Frejoles Refritos**Tortilla de Maiz**Barra de Avena del Arandano* *\*117* | *7**Frittata de Espinacas**Croquetas de Patata**Bollo**Fruta Fresca* *\*75* |
| *10**Pollo Fiesta**Arroz Espanol**Frejoles Refritos, Pan,**Brocoli con Pimientos**Yogur con Bayas* *\*121* | *11**Maccarones con Queso y Salchichas**Frejoles Lima**Ensalada Verde con Relleno**Peras* *\*96* | *12**Carne de Puerco Asado con Jugo, Pan, Camotes,**Ensalada de Guisantes**Galletas de Mantequilla de Cacahuete*  *\*75* | *13**Sopa de Albondigas Mexicano, Arroz Espanol,**Ensalada de Col Mexicana**Tortilla de Maiz**Postre de Duraznos* *\*100* | *14**Hogasa de Carne Picada con Jugo, Panecillo,**Pure de Papas con Jugo**Col de Bruselas**Barra de Avena del Cereza* *\*99* |
| *17**Pollo al Romero con salsa de Setas, Arroz,**Brocoli**Panecillo**Galletas*  *\*82* | *18**Cazuela de Pollo Enchilada**Frejoles Refritos**Arroz Espanol**Maiz**Sandia* *\*96* | *19**Chuleta de Puerco con Jugo**Chicharos**Camotes**Panecillo**Galletas*  *\*82* | *20**Tacos de Pescado**Zanahorias**Ensalada de col Mexicana**Tortilla de Maiz**Postre de Arándano y Cereza* | ***Dia de Cumpleanos*** *21**Rosbif con Jugo**Pure de Papas con Jugo* *Vegetales**Panecillo de Trigo**Nevera* *\*100* |
| *24**Albondigas al estilo Sueco con pasta**Brocoli**Pan**Peras* *\*93* | *25**Burrito de Carne y Frejoles**Arroz Espanol**Chicharos**Tortilla de Maiz**Postre de Manzana* *\*85* | *26**Ensalada de Pasta de Atún**Ensalada de Frejoles**Galletas**Duraznos**Yogur con Bayas* *\*105* | *27**Mole de Guajolote**Arroz a la Mexicana**Vegetales**Tortilla de Maiz**Pastelillo de Chocolate* *\*130* | *28**Carne de Puerco con Salsa Dulce y Agrio, Vegetales,**Ensalada de Brocoli**Arroz Confetti**Galletas*  *\*100* |
| *31**Pollo con Hierbas**Guiso de Papas con Queso**Chicharos y Zanahorias**Pan**Peras* *\*77* | *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 aparecer sustituciones de menú***

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