





Mid-Columbia Meals on Wheels

A program of Senior Life Resources Northwest

www.seniorliferesources.org
 *- equals carbohydrate count
 Parkside Menu

June 2017

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
 <p><i>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.</i></p>			1 Chicken Fajitas Spanish Rice Black Beans Corn Tortilla Coconut Cake *92	2 Spinach Frittata Chuck Wagon Potatoes Bran Muffin Fresh Fruit *75
5 Macaroni & Cheese Sausage Patty Baby Lima Beans Tossed Salad w/ Dressing Chilled Pears *96	6 Chef Salad Cranberry Fruit Jello Salad Wheat Roll Peach Crisp *106	7 Pork Roast w/ Gravy Roasted Sweet Potatoes English Pea Salad Bread Peanut Butter Cookies *75	8 Chicken Fiesta Spanish Rice Refried Beans Broccoli w/ Peppers & Onions Bread Yogurt & Berries *121	9 Meatloaf & Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Brussel Sprouts Wheat Roll Cherry Oat Bar *99
12 Rosemary Chicken Mushroom Sauce Fluffy Rice Seasoned Broccoli Wheat Roll Oatmeal Raisin Cookie *82	13 Chicken Enchilada Casserole Refried Beans Spanish Rice Seasoned Corn Fresh Watermelon Cubes *96	14 Smothered Pork Chop Roasted Sweet Potatoes Sweet Dilled Peas Wheat Roll Chocolate Chip Cookies *82	15 Fish Tacos Mexican Rice Mexican Coleslaw Corn Tortilla Blueberry & Cherry Crisp *92	16 <u>Birthday Day!!!</u> Roast Beef w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Italian Vegetables Wheat Roll Ice Cream *100
19 Swedish Meatballs Seasoned Egg Noodles Seasoned Broccoli Bread Chilled Pears *93	20 Spinach Lasagna Seasoned Green Peas Carrot Raisin Salad Breadstick Apple Crisp *128	21 Tuna Pasta Salad Three Bean Salad Crackers Chilled Peaches Yogurt & Berries *105	22 Turkey Mole Mexican Rice Mixed Vegetables Corn Tortilla Frosted Brownie *130	23 Sweet & Sour Pork Confetti Rice Broccoli Salad Oriental Vegetables Chocolate Chip Cookies *100
26 Herbed Chicken Au Gratin Potatoes Peas & Carrots Bread Chilled Pears *77	27 Beef Tostada Refried Beans Mexican Coleslaw Corn Tortilla Cinnamon Roll *79	28 Baked Cod w/ Dill Sauce Oven Roasted Red Potatoes Cucumber Dill Salad Bread Cranberry Oat Bar *98	29 Beef Fajitas Mexican Rice Seasoned Brussel Sprouts Corn Tortillas Cottage Cheese & Pineapple *94	30 BBQ Pork Sandwich Baked Beans Confetti Coleslaw Fresh Melon Cubes Apricot Crisp *151

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

Junio 2017

* Parkside Menu *

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
 <p>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.</p> 				
<p>Maccarones con Queso y Salchichas Frejoles Lima Ensalada Verde con Relleno Peras</p> <p style="text-align: right;">5 *96</p>	<p>Ensalada Chef Ensalada de Arandano Panecillo Postre de fruta</p> <p style="text-align: right;">6 *106</p>	<p>Carne de Puerco con Jugo Camotes, Pan, Ensalada de guisantes Galletas de Mantequilla de Cacahuete</p> <p style="text-align: right;">7 *75</p>	<p>Fajitas de Pollo Arroz Espanol Frijoles Negros Tortilla de Maiz Pastel con Coco</p> <p style="text-align: right;">8 *92</p>	<p>Bacalao con Salsa de Eneldo Papas Rojas Ensalada de eneldo de pepino, Pan, Barra de Avena del Arandano</p> <p style="text-align: right;">9 *98</p>
<p>Pollo de Romero Salsa de Seta, Arroz, Brocoli Panecillo Galletas de Avena</p> <p style="text-align: right;">12 *82</p>	<p>Cazuela de Pollo Enchilada Frejoles Refritos Arroz Espanol Maiz Sandía</p> <p style="text-align: right;">13 *96</p>	<p>Chuleta de Puerco con Jugo Camotes Chicharos Panecillo Galletas de Chocolate</p> <p style="text-align: right;">14 *82</p>	<p>Tacos de Pescado Arroz a la Mexicana Coleslaw Mexicana Tortilla de Maiz Arándano y cereza crujiente</p> <p style="text-align: right;">15 *92</p>	<p><u>Día de Cumpleanos</u> Rosbif con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales Panecillo de Trigo Nevera</p> <p style="text-align: right;">16 *100</p>
<p>Albondigas al estilo Sueco y pasta Brocoli Pan Peras</p> <p style="text-align: right;">19 *93</p>	<p>Lasana de Espinacas Chicharos Ensalada de Zanahoria y pasas, Palitos de Pan, Postre de fruta</p> <p style="text-align: right;">20 *128</p>	<p>Ensalada de Atun y pasta Ensalada de Frejoles Galletas Duraznos Yogur y bayas</p> <p style="text-align: right;">21 *105</p>	<p>Guajolote Mole Arroz a la Mexicana Vegetales Tortilla de Maiz Pastelillo de Chocolate</p> <p style="text-align: right;">22 *130</p>	<p>Carne de Puerco con Salsa Dulce y Agrio, Arroz, Ensalada de Brocoli Vegetables Galletas de Chocolate</p> <p style="text-align: right;">23 *100</p>
<p>Pollo de Hierbas Guiso de Papas con Queso Chicharos con Zanahorias Pan Peras</p> <p style="text-align: right;">26 *77</p>	<p>Tostada de Ternera Frejoles Refritos Coleslaw Mexicana Tortilla de Maiz Panecillo de Canela</p> <p style="text-align: right;">27 *79</p>	<p>Bacalao con Salsa de Eneldo Papas Rojas Ensalada de eneldo de pepino, Pan, Barra de Avena del Arandano</p> <p style="text-align: right;">28 *98</p>	<p>Carne Fajitas Arroz a la Mexicana Col de Bruselas Tortilla de Maiz Requesón y piña</p> <p style="text-align: right;">29 *94</p>	<p>Sándwich de cerdo BBQ Frejoles Ensalada de Repollo Melon Postre de Fruta</p> <p style="text-align: right;">30 *151</p>

Para reservaciones, 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.