



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>HAPPY FATHER'S DAY</p>				
<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	2
			BBQ Chicken Breast Baked Beans Broccoli w/ Peppers & Onions Wheat Roll Coconut Cake	Spinach Frittata Chuck Wagon Potatoes Bran Muffin Fresh Fruit
			*108	*75
5	6	7	8	9
Macaroni & Cheese Sausage Patty Baby Lima Beans Tossed Salad w/ Dressing Chilled Pears	Chef Salad Cranberry Fruit Jello Salad Wheat Roll Peach Crisp	Pork Roast w/ Gravy Roasted Sweet Potatoes English Pea Salad Bread Peanut Butter Cookies	Chicken Fiesta Spanish Rice Refried Beans Broccoli w/ Peppers & Onions Bread Yogurt & Berries	Meatloaf & Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Brussel Sprouts Wheat Roll Cherry Oat Bar
*96	*106	*75	*121	*99
12	13	14	15	16
Rosemary Chicken Mushroom Sauce Fluffy Rice Seasoned Broccoli Wheat Roll Oatmeal Raisin Cookie	Chicken Enchilada Casserole Refried Beans Spanish Rice Seasoned Corn Fresh Watermelon Cubes	Smothered Pork Chop Roasted Sweet Potatoes Sweet Dilled Peas Wheat Roll Chocolate Chip Cookies	Lemon Pepper Cod Herbed Potatoes Honey Glazed Carrots Bread Blueberry & Cherry Crisp	<u>Birthday Day!!!</u> Roast Beef w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Italian Vegetables Wheat Roll Ice Cream
*82	*96	*82	*91	*100
19	20	21	22	23
Swedish Meatballs Seasoned Egg Noodles Seasoned Broccoli Bread Chilled Pears	Spinach Lasagna Seasoned Green Peas Carrot Raisin Salad Breadstick Apple Crisp	Tuna Pasta Salad Three Bean Salad Crackers Chilled Peaches Yogurt & Berries	Roast Turkey w/ Gravy Parslied Potatoes Pea & Cheese Salad Wheat Roll Brownie	Sweet & Sour Pork Confetti Rice Broccoli Salad Oriental Vegetables Chocolate Chip Cookies
*93	*128	*105	*103	*100
26	27	28	29	30
Herbed Chicken Au Gratin Potatoes Peas & Carrots Bread Chilled Pears	Beef Stir Fry Steamed Rice Baby Lima Beans Wheat Roll Cinnamon Roll	Baked Cod w/ Dill Sauce Oven Roasted Red Potatoes Cucumber Dill Salad Bread Cranberry Oat Bar	Beef Stroganoff Garlic Noodles Brussel Sprouts Wheat Roll Cottage Cheese & Pineapple	BBQ Pork Sandwich Baked Beans Confetti Coleslaw Fresh Melon Cubes Apricot Crisp
*77	*127	*98	*85	*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

* Regular Menu *

Junio 2017

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>5</p> <p>*96</p>	<p>Ensalada Chef Ensalada de Arandano Panecillo Postre de fruta</p> <p>6</p> <p>*106</p>	<p>Carne de Puerco con Jugo Camotes, Pan, Ensalada de guisantes Galletas de Mantequilla de Cacahuete</p> <p>7</p> <p>*75</p>	<p>Barbacoa de Pollo Frejoles Brocoli con Pimientos y cebollas, Panecillo, Pastel con Coco</p> <p>8</p> <p>*108</p>	<p>Bacalao con Salsa de Eneldo Papas Rojas Ensalada de eneldo de pepino, Pan, Barra de Avena del Arandano</p> <p>9</p> <p>*98</p>
<p>Pollo de Romero Salsa de Seta, Arroz, Brocoli Panecillo Galletas de Avena</p> <p>12</p> <p>*82</p>	<p>Cazuela de Pollo Enchilada Frejoles Refritos Arroz Espanol Maiz Sandía</p> <p>13</p> <p>*96</p>	<p>Chuleta de Puerco con Jugo Camotes Chicharos Panecillo Galletas de Chocolate</p> <p>14</p> <p>*82</p>	<p>Pollo Fiesta Arroz Espanol, Frejoles Refritos, Brocoli con Pimientos y Cebollas, Pan, Yogur y bayas</p> <p>15</p> <p>*121</p>	<p><u>Dia de Cumpleanos</u> Rosbif con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales Panecillo de Trigo Nevera</p> <p>16</p> <p>*100</p>
<p>Albondigas al estilo Sueco y pasta Brocoli Pan Peras</p> <p>19</p> <p>*93</p>	<p>Lasana de Espinacas Chicharos Ensalada de Zanahoria y pasas, Palitos de Pan, Postre de fruta</p> <p>20</p> <p>*128</p>	<p>Ensalada de Atun y pasta Ensalada de Frejoles Galletas Duraznos Yogur y bayas</p> <p>21</p> <p>*105</p>	<p>Bacalao con Salsa de Eneldo Papas con Perejil Ensalada de Chicharo y Queso, Panecillo, Pastelillo de Chocolate</p> <p>22</p> <p>*103</p>	<p>Hogasa de Carne Picada con Jugo, Panecillo, Pure de Papas con Jugo Col de Bruselas Barra de avena cereza</p> <p>23</p> <p>*100</p>
<p>Pollo de Hierbas Guiso de Papas con Queso Chicharos con Zanahorias Pan Peras</p> <p>26</p> <p>*77</p>	<p>Carne de Res Frita Arroz Frejoles Lima Panecillo Panecillo de Canela</p> <p>27</p> <p>*127</p>	<p>Bacalao con Salsa de Eneldo Papas Rojas Ensalada de eneldo de pepino, Pan, Barra de Avena del Arandano</p> <p>28</p> <p>*98</p>	<p>Pollo Fiesta Arroz Espanol, Frejoles Refritos, Brocoli con Pimientos y Cebollas, Pan, Yogur y bayas</p> <p>29</p> <p>*85</p>	<p>Sándwich de cerdo BBQ Frejoles Ensalada de Repollo Melon Postre de Fruta</p> <p>30</p> <p>*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.