



Mid-Columbia Meals on Wheels

A program of Senior Life Resources Northwest

www.seniorliferesources.org

*- equals carbohydrate count

August 2017

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p><i>Meals on Wheels is supported by participant donations</i> <i>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>	<p>1 Beef Stir Fry Steamed Rice Tossed Salad w/ Dressing Wheat Roll Cinnamon Roll *112</p>	<p>2 Baked Cod w/ Dill Sauce Oven Roasted Potatoes Cucumber Dill Salad Bread Cranberry Oat Bar *98</p>	<p>3 Beef Stroganoff Garlic Noodles Brussel Sprouts Wheat Roll Cottage Cheese & Pineapple *85</p>	<p>4 BBQ Pork Sandwich Baked Beans Confetti Coleslaw Fresh Melon Cubes Apricot Crumble *151</p>
<p>7 Salisbury Steak w/ Gravy Mashed Potatoes Glazed Baby Carrots Bread Raspberry Sorbet *92</p>	<p>8 BBQ Chicken Breast Baked Beans Tossed Salad w/ Dressing Wheat Roll Apricots *95</p>	<p>9 Spinach Frittata Chuck Wagon Potatoes Bran Muffin Fresh Fruit *75</p>	<p>10 Harvest Apple Pork Chop Fluffy Rice Peas & Onion Apple Cabbage Slaw Cranberry Oat Bar *124</p>	<p>11 Chicken Salad Sandwich Broccoli Salad Fresh Fruit Lettuce/Tomato Apple Crumble *120</p>
<p>14 Chicken Fiesta Spanish Rice Refried Beans Corn Bread Yogurt & Berries *124</p>	<p>15 Macaroni & Cheese Sausage Patty Seasoned Beets Tossed Salad w/ Dressing Pears *89</p>	<p>16 Pork Roast w/ Gravy Roasted Sweet Potatoes English Pea Salad Bread Peanut Butter Cookies *75</p>	<p>17 Meatloaf & Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Brussel Sprouts Wheat Roll Cherry Oat Bar *99</p>	<p>18 <u>Birthday Day!!!</u> Roast Beef w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Italian Vegetables Wheat Roll Ice Cream *100</p>
<p>21 Rosemary Chicken Mushroom Sauce Fluffy Rice Seasoned Broccoli Wheat Roll Oatmeal Raisin Cookie *82</p>	<p>22 Chicken Enchilada Casserole Refried Beans Spanish Rice Fresh Watermelon Cubes *96</p>	<p>23 Smothered Pork Chop Roasted Sweet Potatoes Peas Wheat Roll Chocolate Chip Cookies *82</p>	<p>24 Lemon Pepper Cod Herbed Potatoes Honey Glazed Carrots Bread Blueberry & Cherry Crumble *91</p>	<p>25 Hamburger on Bun Baked Beans Coleslaw Lettuce/Tomato/Onion Fresh Fruit *104</p>
<p>28 Swedish Meatballs Seasoned Egg Noodles Tossed Salad w/ Dressing Bread Pears *85</p>	<p>29 Spinach Lasagna Seasoned Green Peas Carrot Raisin Salad Breadstick Apple Crumble *128</p>	<p>30 Tuna Pasta Salad Three Bean Salad Crackers Chilled Peaches Yogurt & Berries *105</p>	<p>31 Roast Turkey w/ Gravy Mashed Potatoes Pea & Cheese Salad Wheat Roll Oatmeal Raisin Cookies *97</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



Programa de Nutricion

A program of Senior Life Resources Northwest

www.seniorliferesources.org

* - es igual conteo de carbohidratos

* Regular Menu *

Agosto 2017

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<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>	<p>1 Carne de Res Frita Arroz Ensalada Verde con Relleno Panecillo Panecillo de Canela *112</p>	<p>2 Bacalao con Salsa de Eneldo Patatas Asadas Horno Ensalada de Pepino Eneldo Pan Barra de Avena del Arandano *98</p>	<p>3 Carne Picada con Crema y Pasta Col de Bruselas Panecillo Requeson y Pina *85</p>	<p>4 Sandwich de Cerdo a la Barbacoa, Frejoles, Ensalada de Repollo confeti Melon Postre de Albaricoque *151</p>
<p>7 Carne de Res con Jugo Pure de Papas Zanahorias Pan Sorbete de Frambuesa *92</p>	<p>8 Pollo en Barbacoa Frejoles Ensalada Verde con Relleno Panecillo Albaricoques *95</p>	<p>9 Frittata de Espinacas Croquetas de Patata Panecillo de Salvado Fruta Fresca *75</p>	<p>10 Chuleta de Cerdo de Manzana, Arroz, Guisantes y Cebollas Manzana Col Repollo Barra de Avena del Arandano *124</p>	<p>11 Sandwich de Ensalada de Pollo, Fruta Fresca, Ensalada de Brocoli Lechuga y Tomate Postre de Manzana *120</p>
<p>14 Pollo Fiesta Arroz Espanol Frejoles Refritos, Pan, Maiz Yogur y Bayas #124</p>	<p>15 Maccarones con Queso y Salchichas Remolachas Ensalada Verde y Relleno Peras *89</p>	<p>16 Carne de Puerco Asado con Jugo, Camotes, Pan, Ensalada de Chicharos Galletas de Mantequilla de Cacahuete *75</p>	<p>17 Hogasa de Carne Picada con Jugo, Panecillo, Pure de Papas con Jugo Col de Bruselas Barra de Avena Cereza *99</p>	<p>18 <u>Dia de Cumpleanos</u> Rosbif con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales Panecillo de Trigo Nevera *100</p>
<p>21 Pollo al Romero con Salsa de Setas, Arroz, Brocoli Panecillo Galletas de Avena y pasas *82</p>	<p>22 Cazuela de Pollo Enchilada Frejoles Refritos Arroz Espanol Sandia *96</p>	<p>23 Chuleta de Puerco con Jugo Camotes Chicharos Panecillo Galletas de Chocolate *82</p>	<p>24 Pimienta de Limón Bacalao Patatas de Hierbas Zanahorias Pan Postre de Arándano y Cereza *91</p>	<p>25 Hamburguesa Frejoles Enslada de Repollo Lechuga/Tomate/Cebolla Fruta Fresca *104</p>
<p>28 Albondigas as estilo Sueco y pasta Ensalada Verde con Relleno Pan Peras *85</p>	<p>29 Lasana de Espinacas Chicharos Ensalada de Zanahoria y pasas, Palitos de Pan, Postre de Manzana *128</p>	<p>30 Ensalada de Pasta de Atún Ensalada de Frejoles Galletas Duraznos Yogur y Bayas *105</p>	<p>31 Pavo Asado con Jugo Pure de Papas Ensalada de Chicharos y Queso, Panecillo Galletas de Avena y pasas *103</p>	

Para reservacions, 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.