



Mid-Columbia Meals on Wheels

A program of Senior Life Resources Northwest

www.seniorliferesources.org

*- equals carbohydrate count

Parkside Menu

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 Fajitas Refried Beans Tossed Salad w/ Dressing Corn Tortilla 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 & Bean Burrito Spanish Rice Seasoned Brussel Sprouts Corn Tortilla 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 Chicken Tostada Spanish Rice Mexican Coleslaw Apricots *72</p>	<p>9 Spinach Frittata Chuck Wagon Potatoes Bran Muffin Fresh Fruit *75</p>	<p>10 Pork Carnitas Spanish Rice Refried Beans Corn Tortilla Cranberry Oat Bar *117</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 *96</p>	<p>16 Pork Roast w/ Gravy Roasted Sweet Potatoes English Pea Salad Bread Peanut Butter Cookies *75</p>	<p>17 Mexican Meatball Soup Refried Beans Brussel Sprouts Corn Tortilla Cherry Oat Bar *100</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 Fish Tacos Seasoned Carrots Mexican Coleslaw Corn Tortilla Blueberry & Cherry Crumble *92</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 *93</p>	<p>29 Beef Tamale Pie Pinto Beans & Rice Mexican Coleslaw Apple Crumble *84</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 *103</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

Agosto 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>1 Fajitas de Carne Frejoles Refritos Ensalada Verde con Relleno Tortilla de Maiz 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 Burrito de Carne y Frejoles Arroz Espanol Col de Bruselas Tortilla de Maiz Requeson y Pina *95</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 Tostada Pollo Arroz Espanol Ensalada de Col Mexicana Albaricoques *95</p>	<p>9 Frittata de Espinacas Croquetas de Patata Panecillo de Salvado Fruta Fresca *75</p>	<p>10 Pork Carnitas Arroz Espanol, Frejoles Refritos, Tortilla de Maiz, Galletas de Mantequilla de Cacahuete *117</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 Sopa de Albondigas Mexicano, Frejoles Refritos, Ensalada de Zanahoria y Pasas, Tortilla de Maiz, Postre de Manzana *100</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 Tacos de Pescado Zanahorias Ensalada de Col Mexicana Tortilla de Maiz Postre de Arándano y Cereza *92</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 Pastel de Tamal de Ternera Frejoles y Arroz Ensalada de Col Mexicana Postre de Manzana *84</p>	<p>30 Ensalada de Pasta de Atún Ensalada de Frejoles Galletas Duraznos Yogur y Bayas *105</p>	<p>31 Turkey Mole Arroz a la Mexicana Vegetales Tortilla de Maiz Galletas de Avena y pasas *130</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.