



Mid-Columbia Meals on Wheels

A program of Senior Life Resources Northwest

www.seniorliferesources.org

*- equals carbohydrate count

Parkside Menu

September 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> <p>**Thursday, Sept. 21 is All Senior Picnic Day- Dining rooms will be closed except for Prosser & Benton City. Home delivered meals will still be delivered.</p>				
				1
				Sweet & Sour Pork Confetti Rice Broccoli Salad Oriental Vegetables Apricots *100
<p>Closed for Labor Day holiday</p>	4	5	6	7
	Beef & Bean Burrito Spanish Rice Brussel Sprouts Corn Tortilla Cottage Cheese & Pineapple *85	Baked Cod w/ Dill Sauce Oven Roasted Potatoes Broccoli, Bread, Carrot Raisin Salad Blueberry Oat Bar *98	Chicken Fajitas Mexican Coleslaw Black Beans Corn Tortilla Pears *92	8
				Beef Stir Fry Steamed Rice Tossed Salad w/ Dressing Wheat Roll Spiced Apples *112
11	12	13	14	15
Salisbury Steak w/ Gravy Mashed Potatoes Glazed Baby Carrots Bread Sorbet *92	Chicken Fiesta Spanish Rice Refried Beans Corn, Bread, Yogurt & Berries *124	Harvest Apple Pork Chop Rice Apple-Cabbage Slaw Green Peas, Bread, Cranberry Oat Bar *139	Chili Stuffed Potato Seasoned Broccoli Wheat Roll Poke Cake *99	<u>Birthday Day</u> Roast Beef w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Italian Vegetables Wheat Roll Ice Cream *100
18	19	20	21	22
Spaghetti & Meatballs Green Beans Garlic Breadstick Tossed Salad w/ Dressing Peach Crumble *120	Beef Tacos Spanish Rice Mexican Coleslaw Corn Tortilla Cherry Oat Bar *92	Lemon Pepper Cod Herbed Potatoes Honey Glazed Carrots Bread Pears *91	**All Senior Picnic Day BBQ Chicken Breast Baked Beans Potato Salad Breadstick Sorbet *137	Chef Salad Chilled Pineapple Bread Oatmeal Cookies *90
25	26	27	28	29
Chicken & White Bean Chili Dilled Peas Cornbread Yogurt & Berries *110	Mexican Meatball Soup Refried Beans Beets Corn Tortilla Peaches *100	Meat Lasagna Broccoli Breadstick Apple Crumble *112	Chicken Enchilada Casserole Refried Beans Spanish Rice Seasoned Corn Fresh Watermelon Cubes *96	Hamburger on Bun Baked Beans Coleslaw Lettuce/Tomato/Onion Fresh Fruit *104

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.



Programa de Nutricion




A program of Senior Life Resources Northwest

www.seniorliferesources.org

* - es igual conteo de carbohidratos

Septiembre 2017

* Parkside Menu *

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
	<p>Para aquellos que tienes mas de 60 anos de edad, la donacion sugerida \$2.75 por comida. Los que son menores de 60 anos, pueden comprar las comida por \$7.14.</p> <p>** Jueves, de septiembre Todo Superior de picnic Día-21 es Comedor cerradas a excepción de Prosser SE & Benton City. Todavía serán entregados comidas a domicilio.</p>			<p>Carne de Puerco con Salsa Dulce y Agrio, Arroz Confetti Ensalada de Brocoli Vegetales Albaricoques</p> <p style="text-align: right;">*103</p>
<p>Labor Day</p>  <p>Cerrado por vacaciones del Día del Trabajo</p>	<p>Burrito de Frejoles & Res Arroz Espanol Col de Bruselas Tortilla de Maiz Requeson y Pina</p> <p style="text-align: right;">*85</p>	<p>Bacalao con Salsa de Eneldo Patatas Asadas Horno Brocoli, Pan, Ensalada de Zanahoria y pasas, Barra de Avena del Arandano</p> <p style="text-align: right;">*114</p>	<p>Fajitas de Pollo Ensalada de Col Mexicana Frejoles Negro Tortilla de Maiz Peras</p> <p style="text-align: right;">*81</p>	<p>Carne de Res Frita Arroz, Panecillo, Ensalada Verde con Relleno Compote de Manzana con Canela</p> <p style="text-align: right;">*97</p>
<p>Carne de Res con Jugo Pure de Papas Zanahorias Pan Sorbete</p> <p style="text-align: right;">*92</p>	<p>Pollo Fiesta Arroz Espanol Frejoles Refritos Maiz, Pan, Yogur y Bayas</p> <p style="text-align: right;">*124</p>	<p>Chuleta de Cerdo de Manzana, Arroz, Ensalada de Col Manzana Chicharos, Pan Barra de Avena del Arandano</p> <p style="text-align: right;">*139</p>	<p>Chili Patatas Rellenas Brocoli Panecillo Pastel con Gelatina</p> <p style="text-align: right;">*105</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;">*100</p>
<p>Espaguetis y Albondigas Ejotes Palitos de Pan con Ajo Ensalada Verde con Relleno Postre de Duraznos</p> <p style="text-align: right;">*120</p>	<p>Tacos de Carne Arroz Espanol Ensalada de Col Mexicana Tortilla de Maiz Barra de Avena Cereza</p> <p style="text-align: right;">*92</p>	<p>Pimienta de Limón Bacalao Patatas de Hierbas Zanahorias Pan Peras</p> <p style="text-align: right;">*91</p>	<p><i>*Todo el día Superior de picnic 21</i> Pollo en Barbacoa Frejoles Ensalada de Papas Palitos de Pan Sorbete</p> <p style="text-align: right;">*136</p>	<p>Ensalada Chef Pina Pan Galletas de Avena</p> <p style="text-align: right;">*85</p>
<p>Pollo y Blanco Frijol Chile Chicharos Pan de Maiz Yogur y Bayas</p> <p style="text-align: right;">*110</p>	<p>Sopa de Albondigas Mexicano, Remolachas, Frejoles Refritos Tortilla de Maiz Duraznos</p> <p style="text-align: right;">*100</p>	<p>Lasana Brocoli Palitos de Pan, Postre de Manzana</p> <p style="text-align: right;">*106</p>	<p>Cazuela de Pollo Enchilada Frejoles Refritos Arroz Espanol Maiz Sandia</p> <p style="text-align: right;">*96</p>	<p>Hamburguesa Frejoles Ensalada de Repollo Lechuga/Tomate/Cebello Fruta Fresca</p> <p style="text-align: right;">*104</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.