



Mid-Columbia Meals on Wheels

A program of Senior Life Resources Northwest

www.seniorliferesources.org

*- equals carbohydrate count

September 2017

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
<p>September</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> <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>			<p>1</p> <p>Sweet & Sour Pork Confetti Rice Broccoli Salad Oriental Vegetables Apricots</p> <p>*103</p>
<p>4</p> <p>Closed for Labor Day holiday</p>	<p>5</p> <p>Beef Stroganoff Garlic Noodles Brussel Sprouts Wheat Roll Cottage Cheese & Pineapple</p> <p>*85</p>	<p>6</p> <p>Baked Cod w/ Dill Sauce Oven Roasted Potatoes Broccoli Carrot Raisin Salad Bread Blueberry Oat Bar</p> <p>*114</p>	<p>7</p> <p>Herbed Chicken Mushroom Gravy Au Gratin Potatoes Peas & Carrots Bread Pears</p> <p>*81</p>	<p>8</p> <p>Beef Stir Fry Steamed Rice Tossed Salad w/ Dressing Wheat Roll Spiced Apples</p> <p>*97</p>	
<p>11</p> <p>Salisbury Steak w/ Gravy Mashed Potatoes Glazed Baby Carrots Bread Sorbet</p> <p>*92</p>	<p>12</p> <p>Chicken Fiesta Spanish Rice Refried Beans Corn, Bread, Yogurt & Berries</p> <p>*124</p>	<p>13</p> <p>Harvest Apple Pork Chop Rice Apple-Cabbage Slaw Green Peas, Bread, Cranberry Oat Bar</p> <p>*139</p>	<p>14</p> <p>Chili Stuffed Potato Seasoned Broccoli Wheat Roll Poke Cake</p> <p>*105</p>	<p><u>Birthday Day</u> 15</p> <p>Roast Beef w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Italian Vegetables Wheat Roll Ice Cream</p> <p>*100</p>	
<p>18</p> <p>Spaghetti & Meatballs Green Beans Garlic Breadstick Tossed Salad w/ Dressing Peach Crumble</p> <p>*120</p>	<p>19</p> <p>Meatloaf & Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Brussel Sprouts Wheat Roll Cherry Oat Bar</p> <p>*99</p>	<p>20</p> <p>Lemon Pepper Cod Herbed Potatoes Honey Glazed Carrots Bread Pears</p> <p>*91</p>	<p>**All Senior Picnic Day 21</p> <p>BBQ Chicken Breast Baked Beans Potato Salad Breadstick Sherbet</p> <p>*136</p>	<p>22</p> <p>Chef Salad Chilled Pineapple Bread Oatmeal Cookies</p> <p>*85</p>	
<p>25</p> <p>Chicken & White Bean Chili Dilled Peas Cornbread Yogurt & Berries</p> <p>*110</p>	<p>26</p> <p>Macaroni & Cheese Sausage Patty Seasoned Beets Tossed Salad w/ Dressing Chilled Pears</p> <p>*96</p>	<p>27</p> <p>Meat Lasagna Broccoli Breadstick Apple Crumble</p> <p>*106</p>	<p>28</p> <p>Chicken Enchilada Casserole Refried Beans Spanish Rice Seasoned Corn Fresh Watermelon Cubes</p> <p>*96</p>	<p>29</p> <p>Hamburger on Bun Baked Beans Coleslaw Lettuce/Tomato/Onion Fresh Fruit</p> <p>*104</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 *

Septiembre 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. ** Jueves, de septiembre Todo Superior de picnic Día-21 es Comedores cerradas a excepción de Prosser SE & Benton City. Todavía serán entregado comidas a domicilio.</p> 				
 Cerrado por vacaciones del Día del Trabajo	Carne Picada con Crema y Pasta Col de Bruselas Panecillo Requeson y pina	Bacalao con Salsa de Eneldo Patatas Asadas Horno Brocoli, Pan, Ensalada de Zanahoria y pasas, Barra de Avena del Arandano	Pollo con Hierbas Salsa de Setas Guiso de Papas con Queso Chicharos con Zanahorias Pan, Peras	Carne de Res Frita Arroz, Panecillo, Ensalada Verde con Relleno Compote de Manzana con Canela
Carne de Res con Jugo Pure de Papas Zanahorias Pan Sorbete	Pollo Fiesta Arroz Espanol Frejoles Refritos Maiz, Pan, Yogur y Bayas	Chuleta de Cerdo de Manzana, Arroz, Ensalada de Col Manzana Chicharos, Pan Barra de Avena del Arandano	Chili Patatas Rellenas Brocoli Panecillo Pastel con Gelatina	<u>Día de Cumpleanos</u> Rosbif con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales Panecillo de Trigo Nevera
Espaguetis y Albondigas Ejotes Palitos de Pan con Ajo Ensalada Verde con Relleno Postre de Duraznos	Hogasa de Carne Picada con Jugo, Pure de Papas con Jugo, Panecillo Col de Bruselas Barra de Avena Cereza	Pimienta de Limón Bacalao Patatas de Hierbas Zanahorias Pan Peras	*Todo el día Superior de picnic 21 Pollo en Barbacoa Frejoles Ensalada de Papas Palitos de Pan Sorbete	Ensalada Chef Pina Pan Galletas de Avena
Pollo y Blanco Frijol Chile Chicharos Pan de Maiz Yogur y Bayas	Maccarones con Queso y Salchichas Frejoles Lima Ensalada Verde con Relleno Peras	Lasana Brocoli Palitos de Pan, Postre de Manzana	Cazuela de Pollo Enchilada Frejoles Refritos Arroz Espanol Maiz Sandia	Hamburguesa Frejoles Ensalada de Repollo Lechuga/Tomate/Cebello Fruta Fresca

Para reservacions, 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.