






Mid-Columbia Meals on Wheels

A program of Senior Life Resources Northwest

www.seniorliferesources.org

*- equals carbohydrate count

October 2017

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>2 Chicken Fried Steak w/ Gravy Mashed Potatoes Brussel Sprouts Oatmeal Cookie *90</p>	<p>3 Sweet & Sour Pork Fluffy Rice Oriental Veggies Dinner Roll Spiced Apples *100</p>	<p><u>National Taco Day</u> 4 Beef Tacos Spanish Rice Refried Beans Salsa & Sour Cream Apricots *109</p>	<p>5 Tuna Noodle Casserole Carrots Lyonnaise Tossed Salad w/ Dressing Dinner Roll Blueberry Crisp *85</p>	<p>6 Rosemary Chicken Mushroom Gravy Herbed Potatoes Green Beans Peaches *49</p>
<p>9  Closed for All Staff Training Day</p>	<p>10 Baked Ziti Breadstick Tossed Salad w/ Dressing Broccoli Sorbet *97</p>	<p>11 Chicken & Rice Casserole Glazed Carrots Dinner Roll Chocolate Cake *114</p>	<p>12 Meatloaf Mashed Potatoes w/ Gravy Mixed Veggies Tossed Salad w/ Dressing Ice Cream *82</p>	<p><u>Seahawk Blue Friday</u> 13 Pulled Pork Sandwich Cole Slaw Baked Beans Green Beans Blue Poke Cake *143</p>
<p>16 Harvest Apple Pork Chop Rice Pilaf Green Beans Dinner Roll Pineapple *129</p>	<p>17 Chicken Fettucine Alfredo Breadstick Mixed Veggies Tossed Salad w/ Dressing Brownie *120</p>	<p>18 Baked Cod w/ Dill Sauce Herbed Potatoes Brussel Sprouts Carrot Raisin Salad Blueberry Oat Bar *88</p>	<p>19 Chicken & White Bean Chili Seasoned Peas Cornbread Yogurt & Berries *104</p>	<p><u>Birthday Day</u> 20 Roast Beef w/ Gravy Mashed potatoes w/ Gravy Italian Veggies Dinner Roll Ice Cream *89</p>
<p>23 Macaroni & Cheese Sausage Patty Broccoli Tossed Salad w/ Dressing Peaches *85</p>	<p>24 Chicken Enchilada Casserole Spanish Rice Refried Beans Mexican Slaw Carrot Cake *133</p>	<p>25 Roast Turkey w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Peas & Carrots Dinner Roll Cranberry Oat Bar *85</p>	<p><u>National Pumpkin Day</u> 26 Beef Stew Biscuit Seasoned Green Beans Pumpkin Bar *89</p>	<p>27 Smothered Pork Chops Mashed Potatoes w/ Gravy Mixed Veggies Dinner Roll Spiced Apples *110</p>
<p>30 Spaghetti & Meat Sauce Green Beans Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Oatmeal Cookie *95</p>	<p><u>Happy Halloween</u> 31 Hamburger Baked Beans Warm German Potato Salad Apple Cabbage Slaw Orange Rice Crispy Treat *140</p>	<p>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.</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 *

Octubre 2017

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
2 Steak de Gallina con Jugo Pure de Papas Col de Bruselas Galletas de Avena *90	3 Carne de Puerco con Salsa Dulce y Agrio, Arroz, Vegetales, Panecillo, Compote de Manzana con Canela *100	4 <u>Día Nacional del Taco</u> Tacos de Carne Arroz Espanol Frejoles Refritos Salsa y Crema Agria Albaricoque *109	5 Guiso de Atun con Pasta Zanahorias Ensalada Verde con Relleno Panecillo Postre de Arandano *85	6 Pollo de Romero Salsa de Hongo Patatas de Hierbas Ejotes Duraznos *37
9  Cerrado para el día de entrenamiento	10 Ziti Cocido al Horno Ensalada Verde con Relleno Brocoli Palitos de Pan Sorbete *97	11 Cazuela de Pollo y Arroz Zanahorias Panecillo Pastel de Chocolate *114	12 Hogasa de Carne Picada con Jugo, Pure de Papas con Jugo, Vegetales, Ensalada Verde con Relleno Nevera *82	13 <u>Seahawk Blue Friday</u> Sandwich de Cerdo Tirado Ensalada de Repollo Frejoles Ejotes Pastel Azul *143
16 Chuleta de Cerdo de Manzana Arroz, Ejotes, Panecillo Pina *129	17 Pollo Fettucine Alfredo Vegetales Ensalada Verde con Relleno Palitos de Pan Pastelillo de Chocolate *120	18 Bacalao con Salsa de Eneldo Patatas de Hierbas Col de Bruselas, Ensalada de Zanahoria y pasas, Barra de avena de Arándano *88	19 Pollo y Blanco Frijol Chile Chicharos Pan de Maiz Yogur y Bayas *104	20 <u>Día de Cumpleanos</u> Rosbif con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales Panecillo de Trigo Nevera *100
23 Maccarones con Queso y Salchichas Brocoli Ensalada Verde con Relleno Duraznos *85	24 Cazuela de Pollo Enchilada Arroz Espanol Frejoles Refritos Ensalada de Col Mexicana Pastel de Zanahoria *133	25 Pavo Asado con Jugo Pure de Papas con Jugo Chicharos con Zanahorias Panecillo Barra de Avena del Arandano *85	26 <u>Día Nacional de Calabaza</u> Sanchocho de Carne de Res Bizcocho Ejotes Barra de Calabasa *89	27 Chuleta de Puerco con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales, Panecillo, Compote de Manzana con Canela *110
30 Spaguetis con Salsa de Carne, Ejotes, Ensalada Verde con Relleno Palitos de Pan Galletas de Avena *95	31 <u>Feliz Halloween</u> Hamburguesa Frejoles Ensalada de Papas Manzana Col Repollo Naranja Arroz Crujiente *140	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <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> </div>  </div>		

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.