






Mid-Columbia Meals on Wheels

A program of Senior Life Resources Northwest

www.seniorliferesources.org
 *- equals carbohydrate count
 Parkside Menu

December 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, Dec. 7th Kennewick dining room closed for Yokes Holiday Luncheon. Home delivered meals will still be delivered.</p>			<p><u>Seahawk Blue Friday</u> 1 Pulled Pork Sandwich Cole Slaw Baked Beans Green Beans Blue Poke Cake</p> <p style="text-align: right;">*143</p>
<p>4 Harvest Apple Pork Chop Rice Pilaf Brussel Sprouts Dinner Roll Pineapple</p> <p style="text-align: right;">*129</p>	<p>5 Chicken Fettucine Alfredo Breadstick Mixed Veggies Tossed Salad w/ Dressing Brownie</p> <p style="text-align: right;">*120</p>	<p>6 Baked Cod w/ Dill Sauce Herbed Potatoes Broccoli Normandy Carrot Raisin Salad Blueberry Oat Bar</p> <p style="text-align: right;">*88</p>	<p><u>**Kennewick dining closed</u> 7 Chicken Tostada Refried Beans Seasoned Peas Tortilla Yogurt & Berries</p> <p style="text-align: right;">*72</p>	<p>8 Beef Stew Biscuit Seasoned Green Beans Pumpkin Bar</p> <p style="text-align: right;">*89</p>	
<p>11 Macaroni & Cheese Sausage Patty Broccoli Tossed Salad w/ Dressing Peaches</p> <p style="text-align: right;">*85</p>	<p>12 Chicken Enchilada Casserole Spanish Rice Refried Beans Mexican Slaw Carrot Cake</p> <p style="text-align: right;">*133</p>	<p>13 Roast Turkey w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Peas & Carrots Dinner Roll Cranberry Oat Bar</p> <p style="text-align: right;">*8</p>	<p>14 Pork Fajitas Spanish Rice Black Beans Tortilla Spiced Apples</p> <p style="text-align: right;">*92</p>	<p><u>Birthday Day</u> 15 Roast Beef w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Italian Vegetables Dinner Roll Ice Cream</p> <p style="text-align: right;">*100</p>	
<p>18 Spaghetti & Meat Sauce Green Beans Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Oatmeal Cookie</p> <p style="text-align: right;">*95</p>	<p>19 Hamburger Baked Beans Warm German Potato Salad Apple Cabbage Slaw Rice Crispy Treat</p> <p style="text-align: right;">*140</p>	<p>20 MOW Dijon Chicken Fluffy Rice Peas & Onions Dinner Roll Chocolate Cake</p> <p style="text-align: right;">*114</p>	<p>21 Mexican Meatball Soup Green Beans Mexican Coleslaw Tortilla Lemon Bar</p> <p style="text-align: right;">*100</p>	<p><u>Christmas Dinner</u> 22 Baked Ham w/ Raisin Sauce Sweet Potato Casserole Green Bean Casserole Dinner Roll Gingerbread w/ Whip Topping</p> <p style="text-align: right;">*121</p>	
<p>25  Closed for Christmas Day</p>	<p>26 Tuna & Corn Tostada Seasoned Carrots Tossed Salad w/ Dressing Tortilla Brownie</p> <p style="text-align: right;">*97</p>	<p>27 Beef Stir Fry Fluffy Rice Oriental Veggies Tossed Salad w/ Dressing Bread Frosted Cake</p> <p style="text-align: right;">*111</p>	<p>28 Fish Tacos Mexican Coleslaw Refried Beans Seasoned Veggies Pineapple</p> <p style="text-align: right;">*82</p>	<p>29 Teriyaki Chicken Fluffy Rice Oriental Veggies Bread Cherry Crumble</p> <p style="text-align: right;">*108</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

Diciembre 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>** Jueves, 7 de diciembre Cena de Kennewick cerrada por el almuerzo navideño de Yokes. Las comidas entregadas a domicilio seguirán entregando.</p> 				<p>Seahawk Blue Friday 1</p> <p>Sandwich de Cerdo Tirado Ensalada de Repollo Frejoles Ejotes Blue Poke Cake</p> <p>*143</p>
<p>4</p> <p>Chuleta de Cerdo de Manzana, Arroz Col de Bruselas Panecillo Pina</p> <p>*129</p>	<p>5</p> <p>Pollo Fettucine Alfredo Palitos de Pan Vegetales Ensalada Verde con Relleno Pastelillo de Chocolate</p> <p>*120</p>	<p>6</p> <p>Bacalao con Salsa de Eneldo Patatas de Hierbas Brocoli con Zanahoria y Coliflor, Ensalada de Zanahoria y pasas Barra de Avena y Arandano</p> <p>*88</p>	<p><u>Cena de Kennewick cerrada</u> 7</p> <p>Pollo Tostada Frejoles Refritos Chicharos Tortilla Yogur y Bayas</p> <p>*72</p>	<p>8</p> <p>Sanchocho de Carne de Res Bizcocho Ejotes Barra de Calabasa</p> <p>*89</p>
<p>11</p> <p>Maccarones con Queso y Salchichas Brocoli Ensalada Verde con Relleno Duraznos</p> <p>*85</p>	<p>12</p> <p>Cazuela de Pollo Enchilada Arroz Espanol Frejoles Refritos Rerpollo Mexicano Pastel de Zanahoria</p> <p>*133</p>	<p>13</p> <p>Pavo Asado con Jugo Pure de Papas con Jugo Chicharos con Zanahorias Panecillo Barra de Avena del Arandano</p> <p>*85</p>	<p>14</p> <p>Fajitas de Cerdo Arroz Espanol Frejoles Negro, Tortilla, Compote de Manzana Caliente</p> <p>*92</p>	<p><u>Dia de Cumpleanos</u> 15</p> <p>Rosbif con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales Panecillo de Trigo Nevera</p> <p>*100</p>
<p>18</p> <p>Spaguetis con Salsa de Carne, Ejotes, Ensalada Verde con Relleno Palitos de Pan Galletas de Avena</p> <p>*95</p>	<p>19</p> <p>Hamburguesa Frejoles, Ensalada de Patata Alemana Caliente Rerpollo de Col de Manzana Rice Crispy treat</p> <p>*140</p>	<p>20</p> <p>Pollo en Salsa de Mostaza Arroz Chicharos con Cebollitos Panecillo Pastel de Chocolate</p> <p>*114</p>	<p>21</p> <p>Sopa de Albondigas Mexicano, Ejotes Ensalada de Col Mexicana Tortilla Barra de Limon</p> <p>*100</p>	<p><u>Cena de Navidad</u> 22</p> <p>Jamon con Salsa de Pasas Guisado de Patatas Dulces Cazuela de Judías Verdes Panecillo Pan de Jengibre</p> <p>*121</p>
<p>25</p> <p> Cerrado para el día de Navidad</p>	<p>26</p> <p>Atún y Maíz Tostada Zanahorias Ensalada Verde con Relleno Tortilla Pastelillo de Chocolate</p> <p>*97</p>	<p>27</p> <p>Carne de Res Frita Arroz, Vegetales, Ensalada Verde con Relleno Pan Pastel</p> <p>*111</p>	<p>28</p> <p>Tacos de Pescado Ensalada de Col Mexicana Frejoles Refritos Vegetales Pina</p> <p>*82</p>	<p>29</p> <p>Pollo Teriyaki Arroz Vegetales Pan Postre de Cerezas</p> <p>*108</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.