






Mid-Columbia Meals on Wheels

A program of Senior Life Resources Northwest

www.seniorliferesources.org

*- equals carbohydrate count

December 2017

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
 <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. **Thursday, Dec. 7th Kennewick dining room will be closed for Yokes Holiday Luncheon. Dec. 18 to Dec. 26 Richland dining room will be closed. Home delivered meals will still be delivered.</p> 				<p>Seahawk Blue Friday 1 Pulled Pork Sandwich Cole Slaw Baked Beans Green Beans Blue Poke Cake *143</p>
4	5	6	7	8
Harvest Apple Pork Chop Rice Pilaf Brussel Sprouts Dinner Roll Pineapple *129	Chicken Fettucine Alfredo Breadstick Mixed Veggies Tossed Salad w/ Dressing Brownie *120	Baked Cod w/ Dill Sauce Herbed Potatoes Broccoli Normandy Carrot Raisin Salad Blueberry Oat Bar *88	<p>**Kennewick dining closed For Yokes Holiday Luncheon</p> Chicken & White Bean Chili Seasoned Peas Cornbread Yogurt & Berries *104	Beef Stew Biscuit Seasoned Green Beans Pumpkin Bar *89
11	12	13	14	15
Macaroni & Cheese Sausage Patty Broccoli Tossed Salad w/ Dressing Peaches *85	Chicken Enchilada Casserole Spanish Rice Refried Beans Mexican Slaw Carrot Cake *133	Roast Turkey w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Peas & Carrots Dinner Roll Cranberry Oat Bar *8	Smothered Pork Chops Mashed Potatoes w/ Gravy Mixed Veggies Bread Spiced Apples *11	<p>Birthday Day</p> Roast Beef w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Italian Vegetables Dinner Roll Ice Cream *100
18	19	20	21	22
<p>**Richland dining closed</p> Spaghetti & Meat Sauce Green Beans Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Oatmeal Cookie *95	<p>**Richland dining closed</p> Hamburger Baked Beans Warm German Potato Salad Apple Cabbage Slaw Rice Crispy Treat *140	<p>**Richland dining closed</p> Dijon Chicken Fluffy Rice Peas & Onions Dinner Roll Chocolate Cake *114	<p>**Richland dining closed</p> Pork Loin Roast w/ Gravy Mashed Potatoes Glazed Baby Carrots Bread Lemon Bar *115	<p>**Richland dining closed Christmas Dinner</p> Baked Ham w/ Raisin Sauce Sweet Potato Casserole Green Bean Casserole Dinner Roll, Gingerbread w/ Whip Topping *121
25	26	27	28	29
 <p>Closed for Christmas Day</p>	<p>**Richland dining closed</p> Chili Stuffed Potato Mixed Veggies Tossed Salad w/ Dressing Dinner Roll Brownie *112	Beef Stir Fry Fluffy Rice Oriental Veggies Tossed Salad w/ Dressing Bread Frosted Cake *111	Scrambled Eggs and Peppers Chuck Wagon Potatoes Sausage Patty Blueberry Muffin Chilled Pineapple *86	Teriyaki Chicken Fluffy Rice Oriental Veggies Bread Cherry Crumble *108

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 *

Diciembre 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.</p> <p>** Jueves, 7 de diciembre Cena de Kennewick cerrada por el almuerzo navideño de Yokes. Las comidas entregadas a domicilio se seguirán entregando..</p>			<p>Seahawk Blue Friday ¹</p> <p>Sandwich de Cerdo Tirado Ensalada de Repollo Frejoles Ejotes Blue Poke Cake</p> <p style="text-align: right;">*143</p>
<p>⁴</p> <p>Chuleta de Cerdo de Manzana, Arroz Col de Bruselas Panecillo Pina</p> <p style="text-align: right;">*129</p>	<p>⁵</p> <p>Pollo Fettucine Alfredo Palitos de Pan Vegetales Ensalada Verde con Relleno Pastelillo de Chocolate</p> <p style="text-align: right;">*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 style="text-align: right;">*88</p>	<p><u>Cena de Kennewick cerrada</u> ⁷</p> <p>Pollo y Blanco Frijol Chile Chicharos Pan de Maiz Yogur y bayas</p> <p style="text-align: right;">*104</p>	<p>⁸</p> <p>Sanchocho de Carne de Res Bizcocho Ejotes Barra de Calabasa</p> <p style="text-align: right;">*89</p>	
<p>¹¹</p> <p>Maccarones con Queso y Salchichas Brocoli Ensalada Verde con Relleno Duraznos</p> <p style="text-align: right;">*85</p>	<p>¹²</p> <p>Cazuela de Pollo Enchilada Arroz Espanol Frejoles Refritos Repollo Mexicano Pastel de Zanahoria</p> <p style="text-align: right;">*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 style="text-align: right;">*85</p>	<p>¹⁴</p> <p>Chuleta de Puerco Asado Pure de Papas con Jugo Vegetales, Pan, Compote de Manzana con Canela</p> <p style="text-align: right;">*110</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 style="text-align: right;">*100</p>	
<p>¹⁸</p> <p>Spaguetis con Salsa de Carne, Ejotes, Ensalada Verde con Relleno Palitos de Pan Galletas de Avena</p> <p style="text-align: right;">*95</p>	<p>¹⁹</p> <p>Hamburguesa Frejoles, Ensalada de Patata Alemana Caliente Repollo de Col de Manzana Rice Crispy treat</p> <p style="text-align: right;">*140</p>	<p>²⁰</p> <p>Pollo en Salsa de Mostaza Arroz Chicharos con Cebollitos Panecillo Pastel de Chocolate</p> <p style="text-align: right;">*114</p>	<p>²¹</p> <p>Carne de Puerco Asado Pure de Papas con Jugo Zanahorias Pan Barra de Limon</p> <p style="text-align: right;">*115</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 style="text-align: right;">*121</p>	
<p>²⁵</p>  <p>Cerrado para el día de Navidad</p>	<p>²⁶</p> <p>Chili Patatas Rellenas Vegetales Ensalada Verde con Relleno Panecillo Pastelillo de Chocolate</p> <p style="text-align: right;">*112</p>	<p>²⁷</p> <p>Carne de Res Frita Arroz, Vegetales, Ensalada Verde con Relleno Pan Pastel</p> <p style="text-align: right;">*111</p>	<p>²⁸</p> <p>Huevos Revueltos y Pimientos, Salchicha, Croquetas de Patata Bollo de Arandano Pina</p> <p style="text-align: right;">*86</p>	<p>²⁹</p> <p>Pollo Teriyaki Arroz Vegetales Pan Postre de Cerezas</p> <p style="text-align: right;">*108</p>	

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.