


Mid-Columbia Meals on Wheels
A program of Senior Life Resources Northwest

January 2018

You are required to self-monitor what you consume. We are unable to provide specialized or allergy diets. With adequate notice, a substitute frozen meal may be provided upon request.

If you remove food from our premises, Meals on Wheels will not be held responsible for food safety or quality of items. Leftovers should be refrigerated immediately and eaten within 2 days.

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

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
 1 Closed for New Year's Day *100	2 Mexican Meatball Soup Green Beans Mexican Coleslaw Tortilla Yogurt & Berries *100	3 Herbed Chicken w/ Mushroom Sauce, Wheat roll, Au Gratin Potatoes Brussel Sprouts Tossed Salad w/ Dressing Cherry Oat Bar *97	4 Beef Tamale Pie Pinto Beans & Rice Mexican Coleslaw Oatmeal Cookies *84	5 Fiesta Chicken Refried Beans Spanish Rice Steamed Corn Bread Poke Cake *80
8 Chicken Fried Steak w/ Gravy Mashed Potatoes Mixed Veggies Spiced Apples *103	National Apricot Day 9 Pork Fajitas Spanish Rice Black Beans Tortilla Apricots *92	10 Beef Tacos Spanish Rice Refried Beans Salsa & Sour Cream Chocolate Chip Cookies *114	National Milk Day 11 Tuna & Corn Tostada Seasoned Carrots Tossed Salad w/ Dressing Tortilla Peaches *90	Seahawks Blue Friday 12 Rosemary Chicken Mushroom Gravy Herbed Potatoes Green Beans BLUEberry Crumble *66
 15 Closed for Martin Luther King Jr. Day *129	16 Beef & Bean Burrito Spanish Rice Tossed Salad w/ Dressing Broccoli Tortilla, Sorbet *97	17 Chicken & Rice Casserole Glazed Carrots Dinner Roll Chocolate Cake *114	18 Fish Tacos Mexican Coleslaw Refried Beans Seasoned Veggies Pears *82	Birthday Day 19 Roast Beef w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Italian Vegetables Dinner Roll Ice Cream *100
22 Harvest Apple Pork Chop Rice Pilaf Brussel Sprouts Dinner Roll Pineapple *129	23 Chicken Tostada Refried Beans Spinach Salad w/ Dressing Chilled Pineapple Cinnamon Roll *72	24 Baked Cod W/ Dill Sauce Herbed Potatoes Broccoli Normandy Carrot Raisin Salad Blueberry Oat Bar *88	25 Chicken Fajitas Spanish Rice Black Beans Fresh Grapes Flour Tortilla *92	26 Pulled Pork Sandwich Baked Beans Coleslaw Green Beans Poke Cake *143
29 Macaroni & Cheese Sausage Patty Broccoli Tossed Salad W/ Dressing Peaches *85	23 Chicken Enchilada Casserole Spanish Rice Refried Beans Mexican Slaw Carrot Cake *133	31 Roast Turkey w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Peas & Carrots Dinner Roll Cranberry Oat Bar *85	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 \$7.25.	

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

Enero 2018

* Parkside Menu *

Debes controlar tú mismo lo que consumes. No podemos proporcionar dietas especializadas o alergias. Con la notificación adecuada, se puede proporcionar una comida congelada sustituta a pedido.

Si retira alimentos de nuestras instalaciones, Meals on Wheels no será responsable de la inocuidad o calidad de los alimentos. Las sobras deben refrigerarse inmediatamente y consumirse en 2 días.

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <p>Feliz año nuevo</p> <p>Cerrado por el día de Año Nuevo</p>	<p>2</p> <p>Sopa de Albondigas Mexicano, Ejotes Ensalada de col Mexicana Tortilla Yogur y Bayas</p> <p>*100</p>	<p>3</p> <p>Pollo de Hierbas con salsa de Hongos, Panecillo, Guiso de Papas con Queso Col de Bruselas Ensalada Verde con Relleno Barra de Avena del Cereza *97</p> <p>*97</p>	<p>4</p> <p>Pastel de Tamal de Ternera Frijoles pinto y arroz Ensalada de col Mexicana Galletas de Avena</p> <p>*84</p>	<p>5</p> <p>Pollo Fiesta Frejoles Refritos Arroz Espanol Maiz, Pan, Poke Cake</p> <p>*80</p>
<p>8</p> <p>Steak de Gallina con Jugo Pure de Papas Vegetales Compote de Manzana con Canela</p> <p>*103</p>	<p>Día Nacional de Albaricoque 9</p> <p>Fajitas de Puerco Arroz Espanol Frejoles Negro Tortilla Albaricoques</p> <p>*92</p>	<p>10</p> <p>Tacos de Carne Arroz Espanol Frejoles Refritos Salsa y Crema Agria Galletas de Chocolate</p> <p>*114</p>	<p>Día Nacional de la Leche 11</p> <p>Atun y Maiz Tostada Zanahorias Ensalada Verde con Relleno Tortilla Duraznos</p> <p>*90</p>	<p>Seahawks Azul el Viernes 12</p> <p>Pollo de Romero Salsa de Hongos Patatas de Hierbas Ejotes Postre de Arandano</p> <p>*66</p>
<p>15</p> <p> Martin Luther King Jr. Day</p> <p>Cerrado por Martin Luther King Jr. Day</p>	<p>16</p> <p>Burrito de Frejoles y Carne Arroz Espanol Ensalada Verde con Relleno Brocoli, Tortilla, Sorbete</p> <p>*97</p>	<p>17</p> <p>Cazuela de Pollo y Arroz Zanahorias Panecillo Pastel con Chocolate</p> <p>*114</p>	<p>18</p> <p>Tacos de Pescado Ensalada de col Mexicana Frejoles Refritos Vegetales Peras</p> <p>*82</p>	<p>Dia de Cumpleanos 19</p> <p>Rosbif con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales Panecillo de Trigo Nevera</p> <p>*100</p>
<p>22</p> <p>Chuleta de Cerdo de Manzana, Arroz, Col de Bruselas Panecillo Pina</p> <p>*129</p>	<p>23</p> <p>Pollo Tostada Frejoles Refritos Ensalada de Espinacas Pina Panecillo de Canela</p> <p>*72</p>	<p>24</p> <p>Bacalao con Salsa de Eneldo Patatas de Hierbas, Brocoli con Zanahoria y Coliflor, Ensalada de Zanahoria y pasas, Barra de Avena del Arandano</p> <p>*88</p>	<p>25</p> <p>Fajitas de Pollo Arroz Espanol Frejoles Negro Uvas Tortilla</p> <p>*92</p>	<p>26</p> <p>Sandwich de Cerdo Tirado Frejoles Ensalada de Repollo Ejotes Poke Cake</p> <p>*143</p>
<p>29</p> <p>Maccarones con Queso y Salchichas Brocoli Ensalada Verde con Relleno Duraznos</p> <p>*85</p>	<p>30</p> <p>Cazuela de Pollo Enchilada Arroz Espanol Frejoles Refritos Ensalada de Col Mexicana Pastel de Zanahorias</p> <p>*133</p>	<p>31</p> <p>Pavo Asado con Jugo Pure de Papas con Jugo Chicharos y Zanahorias Panecillo Barra de Avena del Arandano</p> <p>*85</p>	<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 \$7.25.</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.