

# Mid-Columbia Meals on Wheels

## A program of Senior Life Resources Northwest

www.seniorliferesources.org  
 \*- equals carbohydrate count

# 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.

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
 1 Closed for New Years Day	2 Salisbury Steak w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Broccoli Bread Yogurt & Berries *87	3 Herbed Chicken w/ Mushroom Sauce, Wheat roll, Au Gratin Potatoes Brussel Sprouts Tossed Salad w/ Dressing Cherry Oat Bar *97	4 Beef Lasagna Green Beans Tossed Salad w/ Dressing Bread Sticks Oatmeal Cookies *100	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	<b>National Apricot Day</b> 9 Sweet & Sour Pork Fluffy Rice Oriental Veggies Dinner Roll Apricots *106	10 Beef Tacos Spanish Rice Refried Beans Salsa & Sour Cream Chocolate Chip Cookies *114	<b>National Milk Day</b> 11 Tuna Noodle Casserole Carrots Lyonnaise Tossed Salad w/ Dressing Dinner Roll Peaches *80	<b>Seahawks Blue Friday</b> 12 Rosemary Chicken Mushroom Gravy Herbed Potatoes Green Beans BLUEberry Crumble *66
 15 Closed for Martin Luther King Jr. Day	16 Baked Ziti Breadstick Tossed Salad w/ Dressing Broccoli Sorbet *97	17 Chicken & Rice Casserole Glazed Carrots Dinner Roll Chocolate Cake *114	18 Meatloaf Mashed Potatoes w/ Gravy Mixed Veggies Tossed Salad w/ Dressing Pears *99	<b>BirthDay Day</b> 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 Fettucine Alfredo Breadstick Mixed Veggies Tossed Salad w/ Dressing Brownie *120	24 Baked Cod w/ Dill Sauce Herbed Potatoes Broccoli Normandy Carrot Raisin Salad Blueberry Oat Bar *88	25 Chicken & White Bean Chili Seasoned Peas Cornbread Yogurt & Berries *104	26 Pulled Pork Sandwich Baked Beans Coleslaw Green Beans Poke Cake *143
29 Macaroni & Cheese Sausage Patty Broccoli Tossed Salad w/ Dressing Peaches *85	30 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](http://www.seniorliferesources.org)



\* - es igual conteo de carbohidratos

\* Regular Menu \*

## Enero 2018

*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
 <b>Cerrado por el día de Año Nuevo</b> 1	Carne de Res con Jugo Pure de Papas con Jugo Brocoli Pan Yogur y bayas *87 2	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 3	Lasana Ejotes Ensalada Verde con Relleno Palitos de Pan Galletas de Avena *100 4	Pollo Fiesta Frejoles Refritos Arroz Espanol Maiz, Pan, Poke Cake *80 5
Steak de Gallina con Jugo Pure de Papas Vegetales Compote de Manzana con Canela *103 8	<b><u>Día Nacional de Albaricoque</u></b> Carne de Puerco con Salsa Dulce y Agrio, Arroz, Vegetales Panecillo Albaricoque *106 9	Tacos de Carne Arroz Espanol Frejoles Refritos Salsa y Crema Agria Galletas de Chocolate *114 10	<b><u>Día Nacional de la Leche</u></b> Guiso de Atun con Pasta Zanahorias Ensalada Verde con Relleno Panecillo Duraznos *80 11	<b><u>Seahawks Azul el Viernes</u></b> Pollo de Romero Salsa de Hongos Patatas de Hierbas Ejotes Postre de Arandano *66 12
 <b>Cerrado por Martin Luther King Jr. Day</b> 15	Ziti Cocido al Horno Palitos de Pan Ensalada Verde con Relleno Brocoli Sorbete *97 16	Cazuela de Pollo y Arroz Zanahorias Panecillo Pastel con Chocolate *114 17	Hogasa de Carne Picada Pure de Papas con Jugo Vegetales Ensalada Verde con Relleno Peras *99 18	<b><u>Día de Cumpleanos</u></b> Rosbif con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales Panecillo de Trigo Nevera *100 19
Chuleta de Cerdo de Manzana, Arroz, Col de Bruselas Panecillo Pina *129 22	Pollo Fettucine Alfredo Palitos de Pan Vegetales Ensalada Verde con Relleno Pastelillo de Chocolate *120 23	Bacalao con Salsa de Eneldo Patatas de Hierbas, Brocoli con Zanahoria y Coliflor, Ensalada de Zanahoria y pasas, Barra de Avena del Arandano *88 24	Pollo y Blanco Frijol Chile Chicharos Pan de Maiz Yogur y Bayas *104 25	Sandwich de Cerdo Tirado Frejoles Ensalada de Repollo Ejotes Poke Cake *143 26
Maccarones con Queso y Salchichas Brocoli Ensalada Verde con Relleno Duraznos *85 29	Cazuela de Pollo Enchilada Arroz Espanol Frejoles Refritos Ensalada de Col Mexicana Pastel de Zanahorias *133 30	Pavo Asado con Jugo Pure de Papas con Jugo Chicharos y Zanahorias Panecillo Barra de Avena del Arandano *85 31	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.	

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.