

Mid-Columbia Meals on Wheels

A program of Senior Life Resources Northwest

www.seniorliferesources.org





*- equals carbohydrate count

****Connell****

February 2018

*You are asked 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
 <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 \$7.25.</i></p>				<p>1</p> <p>2</p> <p>Smothered Pork Chops Mashed Potatoes w/ Gravy Mixed Veggies Dinner Roll Spiced Apples *110</p>
<p>5</p> <p>Spaghetti & Meat Sauce Green Beans Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Oatmeal Cookie</p> <p>*95</p>	<p>6</p>	<p>7</p> <p>Pork Loin Roast w/ Gravy Mashed Potatoes Glazed Baby Carrots Bread Peanut Butter Cookie</p> <p>*115</p>	<p>8</p>	<p>9</p> <p>Friday Blue Brigade Chicken Salad Sandwich Coleslaw Lettuce & Tomato Slices Chilled Pears Blueberry Crumble</p> <p>*103</p>
<p>12</p> <p>Hamburger Baked Beans Potato Salad Apple Cabbage Slaw Rice Crispy Treat</p> <p>*140</p>	<p>13</p>	<p>14</p> <p>Valentine's Day Chili Stuffed Potato Mixed Veggies Tossed Salad w/ Dressing Dinner Roll Brownie</p> <p>*112</p>	<p>15</p>	<p>16</p> <p>Herbed Chicken w/ Mushroom Sauce, Wheat roll, Au Gratin Potatoes Brussel Sprouts Tossed Salad w/ Dressing Cherry Oat Bar *97</p>
<p>19</p>  <p>Closed for Presidents Day</p>	<p>20</p>	<p>21</p> <p>BirthDay Day Roast Beef w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Italian Vegetables Dinner Roll Ice Cream</p> <p>*100</p>	<p>22</p>	<p>23</p> <p>Salisbury Steak w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Broccoli Bread Yogurt & Berries</p> <p>*87</p>
<p>26</p> <p>Sweet & Sour Pork Fluffy Rice Asian Vegetables Wheat Dinner Roll Hot Spiced Apples</p> <p>*112</p>	<p>27</p>	<p>28</p> <p>Beef Tacos w/ Flour Tortillas Spanish Rice Refried Beans Chilled Apricots</p> <p>*104</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

Mid-Columbia Meals on Wheels

A program of Senior Life Resources Northwest

www.seniorliferesources.org





*- equals carbohydrate count

Connell

Febrero 2018

Se le pide que controle usted mismo lo que consume. 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>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>			1	2 Chuleta de Puerco con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales, Panecillo, Compote de Manzana Caliente *110
5 Spaguetis con Salsa de Carne, Ejotes, Ensalada Verde con Relleno Palitos de Pan Galletas de Avena *95	6	7 Carne de Puerco Asado Pure de Papas con Jugo Zanahorias Pan Galleta de Cacahuarte *115	8	9 Friday Blue Brigade Sandwich de Ensalada de Pollo, Peras, Ensalada de Repollo Lechuga y Tomate Postre de Arandano *103
12 Hamburguesa Frijoles Ensalada de Papas Manzana Col Repollo Arroz Crujiente *140	13	14 Día de San Valentin Chili Patatas Rellenas Vegetales Ensalada Verde con Relleno Panecillo Pastelillo de Chocolate *112	15	16 Pollo con Hierbas Salsa de Seta, Panecillo, Guiso de Papas con Queso Col de Bruselas Ensalada Verde con Relleno Barra de Cereza *97
19  Cerrado por el Día del Presidente	20	21 Día de Cumpleanos Rosbif con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales Panecillo de Trigo Nevera *100	22	23 Carne de Res con Jugo Pure de Papas con Jugo Brocoli Pan Yogur y bayas *87
26 Carne de Puerco con Salsa Dulce y Agrio, Arroz, Vegetales, Panecillo, Compote de Manzana Caliente *112	27	28 Tacos de Carne con Tortillas de Harina Arroz a la Espanol Frijoles Refritos Albaricoque *104	 <p>FEBRUARY</p> <p><i>¡Feliz día de San Valentín!</i></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.