

# Mid-Columbia Meals on Wheels

## A program of Senior Life Resources Northwest

www.seniorliferesources.org



\*- equals carbohydrate count

**\*Parkside Menu\***

# March 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>Baked Ziti Steamed Broccoli Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Sorbet</p> <p style="text-align: right;">5 *116</p>	<p>Beef Chorizo Burrito Refried Beans Tossed Salad Pears</p> <p style="text-align: right;">6</p>	<p>Meatloaf Mashed Potatoes w/ Gravy Beets Tossed Salad w/ Dressing Pudding</p> <p style="text-align: right;">7 *79</p>	<p>Beef Fajitas Refried Beans Bell Peppers &amp; Onions Hot Spiced Apples</p> <p style="text-align: right;">1</p>	<p>Rosemary Chicken Mushroom Gravy Herbed Potatoes Green Beans Peaches</p> <p style="text-align: right;">2 *49</p>
<p>Baked Ziti Steamed Broccoli Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Sorbet</p> <p style="text-align: right;">5 *116</p>	<p>Beef Chorizo Burrito Refried Beans Tossed Salad Pears</p> <p style="text-align: right;">6</p>	<p>Meatloaf Mashed Potatoes w/ Gravy Beets Tossed Salad w/ Dressing Pudding</p> <p style="text-align: right;">7 *79</p>	<p>Chicken Tamale Pie Refried Beans Spanish Rice Tossed Salad Apple Sauce</p> <p style="text-align: right;">8</p>	<p><b><u>Blue Brigade Friday</u></b> Roast Beef w/ Gravy Mashed potatoes w/ Gravy Italian Veggies Dinner Roll Blue Poke Cake</p> <p style="text-align: right;">9 *100</p>
<p>Harvest Apple Pork Chop Rice Pilaf Green Beans Dinner Roll Pineapple</p> <p style="text-align: right;">12 *129</p>	<p>Chicken w/ cream sauce Refried Beans Spanish Rice Mixed Veggies Peaches</p> <p style="text-align: right;">13</p>	<p>Baked Cod w/ Dill Sauce Herbed Potatoes Brussel Sprouts Carrot Raisin Salad Blueberry Oat Bar</p> <p style="text-align: right;">14 *88</p>	<p>Beef Enchilada Refried Beans Spanish Rice Peas Yogurt &amp; Berries</p> <p style="text-align: right;">15</p>	<p><b><u>St. Pat's/Birthday Day</u></b> Corn Beef w/ Cabbage Herb Roasted Potatoes Carrots Dinner Roll Ice Cream</p> <p style="text-align: right;">16 *89</p>
<p>Macaroni &amp; Cheese Sausage Patty Broccoli Tossed Salad w/ Dressing Chilled Peaches</p> <p style="text-align: right;">19 *85</p>	<p>Pork Mole Refried Beans Spanish Rice Mexican Slaw Apricots</p> <p style="text-align: right;">20</p>	<p>Roast Turkey w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Peas &amp; Carrots Dinner Roll Cranberry Oat Bar</p> <p style="text-align: right;">21 *85</p>	<p>Grilled Fish Tacos w/ Lettuce &amp; Tomatoes Refried Beans Spanish Rice Peaches</p> <p style="text-align: right;">22</p>	<p>Smothered Pork Chops Mashed Potatoes w/ Gravy Mixed Veggies Dinner Roll Spiced Apples</p> <p style="text-align: right;">23 *110</p>
<p>Spaghetti &amp; Meat Sauce Green Beans Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Oatmeal Cookie</p> <p style="text-align: right;">26 *95</p>	<p>Chicken Soup w/ veggies Rice Tossed Salad Pineapple</p> <p style="text-align: right;">27</p>	<p>Dijon Chicken w/ Rice Peas &amp; Onions Dinner Roll Cherry Oat Bar Fruit Cocktail</p> <p style="text-align: right;">28 *114</p>	<p>Pinto Beans &amp; Chorizo Soup Spanish Rice Tossed Salad Tortillas Chilled Apricots</p> <p style="text-align: right;">29</p>	<p>Chicken Salad Sandwich Potato Salad Chilled Pears Peach Crumble</p> <p style="text-align: right;">30 *116</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](http://www.seniorliferesources.org)



\* - es igual conteo de carbohidratos

**Marzo 2018**

**\* Parkside Menu \***

*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><i>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.</i></p>				
			1	2
			Fajitas de Carne Frejoles Refritos Pimientos y Cebollas Compote de Manzana con Canela	Pollo de Romero Salsa de Seta Patatas de Hierbas Ejotes Duraznos
				*49
5	6	7	8	9
Ziti al Horno Brocoli Ensalada Verde con Relleno Palitos de Pan Sorbete *116	Burrito de Chorizo de Ternera Frejoles Refritos Ensalada Verde con Relleno Peras	Hogasa de Carne Picada Pure de Papas con Jugo Remolachas Ensalada Verde con Relleno Pudin *79	Pastel de Tamal de Pollo Frejoles Refritos Arroz Espanol Ensalada Verde con Relleno Compote de Manzana	<b>Blue Brigade Friday</b> Rosbif con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales Panecillo Blue Poke Cake *100
12	13	14	15	16
Chuleta de Cerdo de Manzana, Arroz, Ejotes Panecillo Pina *129	Pollo con Salsa de Crema Frejoles Refritos Arroz Espanol Vegetales Duraznos	Bacalao con Salsa de Eneldo Patatas de Hierbas Col de Bruselas, Ensalada de Zanahoria y pasas, Barra de Avena de Arandano *88	Enchiladas de Carne Frejoles Refritos Arroz Espanol Chicharos Yogur y bayas	<b>Día de San Pat / Cumpleaños 16</b> Carne de Res en Conserva con Repollo, Zanahorias, Patatas de Hierbas Panecillo Nevera *89
19	20	21	22	23
Maccarones con Queso y Salchichas Brocoli Ensalada Verde con Relleno Duraznos *85	Lomo de Cerdo Frejoles Refritos Arroz Espanol Ensalada de Col Mexicana Albaricoque	Pavo Asado con Jugo Pure de Papas con Jugo Chicharos con Zanahorias Panecillo Barra de Avena de Arandano *85	Tacos de Pescado a la Parrilla con Lechuga y Tomates Frejoles Refritos Arroz Espanol Duraznos	Chuleta de Puerco con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales, Panecillo, Compote de Manzana Caliente *110
26	27	28	29	30
Spaguetis con Salsa de Carne, Ejotes, Ensalada Verde con Relleno Palitos de Pan Galletas de Avena *95	Sopa de Pollo con Verduras Arroz Ensalada Verde con Relleno Pina	Pollo en Salsa de Mostaza Arroz, Panecillo, Chicharos y Cebollitos Coctel de Frutas Barra de Avena del Cerezas *114	Frijoles Pintos y Sopa de Chorizo Arroz Espanol Ensalada Verde con Relleno Tortillas Albaricoque	Sandwich de Ensalada de Pollo Ensalada de Papas Peras Postre de Duraznols *116

**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.**