

# Mid-Columbia Meals on Wheels



## A program of Senior Life Resources Northwest

www.seniorliferesources.org  
 \*- equals carbohydrate count

### 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>				
			1	2
			Sweet & Sour Pork Fluffy Rice Asian Vegetables Wheat Roll Hot Spiced Apples *112	Rosemary Chicken Mushroom Gravy Herbed Potatoes Green Beans Peaches *49
5	6	7	8	9
Baked Ziti Steamed Broccoli Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Sorbet *116	Lemon Pepper Cod Herbed Potatoes Mixed Vegetables Pea & Cheese salad Cranberry Oatmeal Bar *87	Meatloaf Mashed Potatoes w/ Gravy Beets Tossed Salad w/ Dressing Pudding *79	Chicken & Rice Casserole Glazed Carrots Dinner Roll Chocolate Cake *114	<b><u>Blue Brigade Friday</u></b> Roast Beef w/ Gravy Mashed potatoes w/ Gravy Italian Veggies Dinner Roll Blue Poke Cake *100
12	13	14	15	16
Harvest Apple Pork Chop Rice Pilaf Green Beans Dinner Roll Pineapple *129	Chicken Fettucine Alfredo Breadstick Mixed Veggies Tossed Salad w/ Dressing Brownie *120	Baked Cod w/ Dill Sauce Herbed Potatoes Brussel Sprouts Carrot Raisin Salad Blueberry Oat Bar *88	Chicken & White Bean Chili Seasoned Peas Cornbread Yogurt & Berries *104	<b><u>St. Pat's/Birthday Day</u></b> Corn Beef w/ Cabbage Herb Roasted Potatoes Carrots Dinner Roll Ice Cream *89
19	20	21	22	23
Macaroni & Cheese Sausage Patty Broccoli Tossed Salad w/ Dressing Chilled 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 *85	Beef Stew Biscuit Tossed Salad w/ Dressing Beets Pumpkin Bar *90	Smothered Pork Chops Mashed Potatoes w/ Gravy Mixed Veggies Dinner Roll Spiced Apples *110
26	27	28	29	30
Spaghetti & Meat Sauce Green Beans Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Oatmeal Cookie *95	Hamburger Baked Beans Apple Cabbage Slaw Chilled Pineapple *117	Dijon Chicken w/ Rice Peas & Onions Dinner Roll Cherry Oat Bar Fruit Cocktail *114	Pork Loin Roast w/ Gravy Mashed Potatoes Glazed Baby Carrots Tossed Salad Bread Lemon Bar *122	Chicken Salad Sandwich Potato Salad Chilled Pears Peach Crumble *116

**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 \*

### Marzo 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 \$7.14.</p>		<p>Carne de Puerco con Salsa Dulce y Agrio, Arroz, Vegetales, Panecillo, Compote de Manzana Caliente</p>	<p>Pollo de Romero Salsa de Seta Patatas de Hierbas Ejotes Duraznos</p>
<p>Ziti al Horno Brocoli Ensalada Verde con Relleno Palitos de Pan Sorbete</p> <p style="text-align: right;">*116</p>	<p>Bacalao Limon Patatas de Hierbas Vegetales, Ensalada de Chicharo y Queso Barra de Avena del Arandano</p> <p style="text-align: right;">*87</p>	<p>Hogasa de Carne Picada Pure de Papas con Jugo Remolachas Ensalada Verde con Relleno Pudin</p> <p style="text-align: right;">*79</p>	<p>Cazuela de Pollo y Arroz Zanahorias Panecillo Pastel de Chocolate</p> <p style="text-align: right;">*114</p>	<p><b>Blue Brigade Friday</b> Rosbif con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales Panecillo Blue Poke Cake</p> <p style="text-align: right;">*100</p>
<p>Chuleta de Cerdo de Manzana, Arroz, Ejotes Panecillo Pina</p> <p style="text-align: right;">*129</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>Bacalao con Salsa de Eneldo Patatas de Hierbas Col de Bruselas, Ensalada de Zanahoria y pasas, Barra de Avena de Arandano</p> <p style="text-align: right;">*88</p>	<p>Pollo y Blanco Frijol Chile Chicharos Pan de Maiz Yogur y bayas</p> <p style="text-align: right;">*104</p>	<p><b>Día de San Pat / Cumpleaños 16</b> Carne de Res en Conserva con Repollo, Zanahorias, Patatas de Hierbas Panecillo Nevera</p> <p style="text-align: right;">*89</p>
<p>Maccarones con Queso y Salchichas Brocoli Ensalada Verde con Relleno Duraznos</p> <p style="text-align: right;">*85</p>	<p>Cazuela de Pollo Enchilada Arroz Espanol Frejoles Refritos Ensalada de col Mexicana Pastel de Zanahoria</p> <p style="text-align: right;">*133</p>	<p>Pavo Asado con Jugo Pure de Papas con Jugo Chicharos con Zanahorias Panecillo Barra de Avena de Arandano</p> <p style="text-align: right;">*85</p>	<p>Sanchocho de Carne de Res Bizcocho Ensalada Verde con Relleno Remolachas Barra de Calabasa</p> <p style="text-align: right;">*90</p>	<p>Chuleta de Puerco con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales, Panecillo, Compote de Manzana Caliente</p> <p style="text-align: right;">*110</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>Hamburguesa Frejoles Manzana Col Repollo Pina</p> <p style="text-align: right;">*117</p>	<p>Pollo en Salsa de Mostaza Arroz, Panecillo, Chicharos y Cebollitos Coctel de Frutas Barra de Avena del Cerezas</p> <p style="text-align: right;">*114</p>	<p>Carne de Puerco Asado Pure de Papas Zanahorias, Pan, Ensalada Verde con Relleno Barra de Limon</p> <p style="text-align: right;">*122</p>	<p>Sandwich de Ensalada de Pollo Ensalada de Papas Peras Postre de Duraznols</p> <p style="text-align: right;">*116</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.