

Mid-Columbia Meals on Wheels

A program of Senior Life Resources Northwest





www.seniorliferesources.org

*- equals carbohydrate count

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>Beef Stew Biscuit Seasoned Green Beans Pumpkin Bar</p> <p style="text-align: right;">*89</p>	<p>Smothered Pork Chops Mashed Potatoes w/ Gravy Mixed Veggies Dinner Roll Spiced Apples</p> <p style="text-align: right;">*110</p>	<p>Spaghetti & Meat Sauce Green Beans Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Oatmeal Cookie</p> <p style="text-align: right;">*95</p>	<p>Hamburger Baked Beans Potato Salad Apple Cabbage Slaw Rice Crispy Treat</p> <p style="text-align: right;">*140</p>	<p>Dijon Chicken Fluffy Rice Peas & Onions Dinner Roll Chocolate Cake</p> <p style="text-align: right;">*114</p>
<p>Chili Stuffed Potato Mixed Veggies Tossed Salad w/ Dressing Dinner Roll Brownie</p> <p style="text-align: right;">*112</p>	<p>Scrambled Eggs & Peppers Chuck Wagon Potatoes Sausage Patty Blueberry Muffin Chilled Pineapple</p> <p style="text-align: right;">*86</p>	<p>Valentine's Day Shepherd's Pie Broccoli Spinach Salad w/ Dressing Wheat Roll Hot Spiced Apples</p> <p style="text-align: right;">*86</p>	<p>Pork Loin Roast w/ Gravy Mashed Potatoes Glazed Baby Carrots Bread Lemon Bar</p> <p style="text-align: right;">*115</p>	<p>Friday Blue Brigade Chicken Salad Sandwich Coleslaw Lettuce & Tomato Slices Chilled Pears Blueberry Crumble</p> <p style="text-align: right;">*103</p>
 <p>Closed for Presidents Day</p>	<p>Salisbury Steak w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Broccoli Bread Yogurt & Berries</p> <p style="text-align: right;">*87</p>	<p>Beef Lasagna Green Beans Tossed Salad w/ Dressing Bread Sticks Oatmeal Cookies</p> <p style="text-align: right;">*100</p>	<p>Teriyaki Chicken Fluffy Rice Oriental Veggies Bread Cherry Crumble</p> <p style="text-align: right;">*108</p>	<p>Birthday Day Roast Beef w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Italian Vegetables Dinner Roll Ice Cream</p> <p style="text-align: right;">*100</p>
<p>Beef Tacos w/ Flour Tortillas Spanish Rice Refried Beans Chilled Apricots</p> <p style="text-align: right;">*104</p>	<p>Chicken Fried Steak Country Gravy Mashed Potatoes Mixed Vegetables Chocolate Chip Cookies</p> <p style="text-align: right;">*108</p>	<p>Tuna Noodle Casserole Carrots Lyonnaise Tossed Salad w/ Dressing Wheat Roll Blueberry Crumble</p> <p style="text-align: right;">*85</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

* - es igual conteo de carbohidratos
 * Regular Menu *

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>			<p>Sanchocho de Carne de Res Bizcocho Ejotes Barra de Calabasa</p> <p style="text-align: right;">*89</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 Ensalada de Papas Manzana Col Repollo Arroz Crujiente</p> <p style="text-align: right;">*140</p>	<p>Pollo en Salsa de Mostaza Arroz Chicharos con Cebollitos Panecillo Pastel de Chocolate</p> <p style="text-align: right;">*114</p>	<p>Carne de Puerco Asado Pure de Papas con Jugo Zanahorias Pan Barra de Limon</p> <p style="text-align: right;">*115</p>	<p>Friday Blue Brigade Sandwich de Ensalada de Pollo, Peras, Ensalada de Repollo Lechuga y Tomate Postre de Arandano</p> <p style="text-align: right;">*103</p>
<p>Chili Patata Rellenas Vegetales Ensalada Verde con Relleno Panecillo Pastelillo de Chocolate</p> <p style="text-align: right;">*112</p>	<p>Huevos Revueltos y Pimientos, Salchicha, Croquetas de Patatas Bollo de Arandano Pina</p> <p style="text-align: right;">*86</p>	<p>Dia de San Valentin Pastel de Carne y Patatas Brocoli, Panecillo, Ensalada de Expinacas Compote de Manzana Caliente</p> <p style="text-align: right;">*86</p>	<p>Teriyaki Pollo Arroz Vegetales Pan Postre de Cereza</p> <p style="text-align: right;">*108</p>	<p>Dia de Cumpleanos Rosbif con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales Panecillo de Trigo Nevera</p> <p style="text-align: right;">*100</p>
 <p>Cerrado por el Día del Presidente</p>	<p>Carne de Res con Jugo Pure de Papas con Jugo Brocoli Pan Yogur y Bayas</p> <p style="text-align: right;">*87</p>	<p>Lasana Ejotes Ensalada Verde con Relleno Palitos de Pan Galletas de Avena</p> <p style="text-align: right;">*100</p>	<p>Pollo Fiesta Frejoles Refritos Arroz a la Espanol Maiz, Pan, Poke Cake</p> <p style="text-align: right;">*80</p>	<p>Pollo con Hierbas Salsa de Seta, Panecillo, Guiso de Papas con Queso Col de Bruselas Ensalada Verde con Relleno Barra de Cereza</p> <p style="text-align: right;">*97</p>
<p>Tacos de Carne con Tortillas de Harina Arroz a la Espanol Frejoles Refritos Albaricoque</p> <p style="text-align: right;">*104</p>	<p>Steak de Gallina con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales Galletas de Chocolate</p> <p style="text-align: right;">*108</p>	<p>Guiso de Atun con Pasta Zanahorias Ensalada Verde con Relleno Panecillo Postre de Arandano</p> <p style="text-align: right;">*85</p>	 <p>¡Feliz día de San Valentín!</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.