

Mid-Columbia Meals on Wheels

A program of Senior Life Resources Northwest

www.seniorliferesources.org



*- equals carbohydrate count

May 2018

Parkside Menu

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
	1 Chicken w/ Red Sauce Refried Beans Mixed Veggies Peaches	2 Baked Cod w/ Dill Sauce Herbed Potatoes Brussel Sprouts Carrot Raisin Salad Blueberry Oat Bar *88	3 Meatball Soup Coleslaw Green Beans Mandarin Oranges	4 <u>Cinco de Mayo</u> Beef Tacos Fiesta Corn Refried Beans Salsa & Sour Cream Pineapple *108
7 Macaroni & Cheese Sausage Patty Broccoli Tossed Salad w/ Dressing Apple Sauce *83	8 Chicken Enchilada Casserole Spanish Rice Refried Beans Mexican Slaw Apricots	9 Roast Turkey w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Peas & Carrots Bread Pears *82	10 Beef Fajitas Spanish Rice Tossed Salad Tortillas Peaches	11 <u>Blue Brigade Friday</u> Smothered Pork Chops Mashed Potatoes w/ Gravy Mixed Veggies Dinner Roll Frosted Cake *128
14 Spaghetti & Meat Sauce Green Beans Tossed Salad w/ Dressing Dinner Roll Oatmeal Cookie *97	15 Chicken Mole Corn Spanish Rice Carrot Raisin Salad Pineapple	16 Pork Loin Roast w/ Gravy Mashed Potatoes Brussel Sprouts Tossed Salad Chocolate Pudding *84	17 Pork w/ Green Sauce Pinto Beans Pea & Onions Tortillas Apricots	18 <u>Birthday Day</u> Roast Beef w/ Gravy Mashed potatoes w/ Gravy Italian Veggies Dinner Roll Ice Cream *89
21 Chili Stuffed Potato Mixed Veggies Tossed Salad w/ Dressing Dinner Roll Brownie *112	22 Fish Tacos Refried Beans Spanish Rice Fruit Cocktail	23 Scrambled Eggs and Peppers Chuck Wagon Potatoes Sausage Patty Blueberry Muffin Mandarin Oranges *78	24 Beef Chorizo Burrito Spanish Rice Mexican Coleslaw Oriental Veggies Pineapple	25 Beef Lasagna Broccoli Tossed Salad w/ Dressing Dinner Roll Applesauce *87
28  Closed for Memorial Day	29 Fiesta Chicken Refried Beans Spanish Rice Steamed Corn Bread Pears	30 Lemon Pepper Cod Herbed Potatoes Mixed Veggies Pea & Cheese Salad Oatmeal Raisin Cookies *84	31 Pinto Beans & Chorizo Soup Spanish Rice Carrot Raisin Salad Fruit Cocktail	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



* - es igual conteo de carbohidratos

Mayo 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
	Pollo con Salsa Roja Frejoles Refritos Vegetales Duraznos	Bacalao con Salsa de Eneldo Patatas de Hierbas Col de Bruselas Ensalada de Zanahoria y Pasas, Barra de Avena del Arandano *88	Sopa de Albondigas Ensalada de Repollo Ejotes Mandarinas	Cinco de Mayo Tacos de Carne Maiz Frejoles Refritos Salsa y Crema Agria Pina *108
Maccarones con Queso y Salchichas Brocoli Ensalada Verde con Relleno Compote de Manzana *83	Cazuela de Pollo Enchilada Arroz Espanol Frejoles Refritos Ensalada de col Mexicana Barra de Avena del Arandano	Pavo Asado con Jugo Pure de Papas con Jugo Chicharos con Zanahorias Pan Peras *82	Fajitas de Carne Ensalada Verde con Relleno Arroz Espanol Tortillas Duraznos	Blue Brigade Friday Chuleta de Puerco con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales Panecillo Pastel Helado *128
Spaguetis con Salsa de Carne, Ejotes, Ensalada Verde con Relleno Panecillo Galletas de Avena *97	Pollo Mole Maiz Arroz Espanol Ensalada de Zanahoria y pasas, Pina	Carne de Puerco Asado Pure de Papas con Jugo Cole de Bruselas Ensalada Verde con Relleno Pudin de Chocolate *84	Chuleta de Puerco con Salsa Verde, Tortillas, Frejoles Pintos Chicharos con Cebollitos Albaricoques	Dia de Cumpleanos Rosbif con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales Panecillo de Trigo Nevera *100
Chili Patatas Rellenas Vegetales Ensalada Verde con Relleno Panecillo Pastelillo de Chocolate *112	Tacos de Pescado Frejoles Refritos Arroz Espanol Coctel de Frutas	Huevos Revueltos y Pimientos Croquetas de Patatas Salchichas, Bollo, Mandarinas *78	Burrito de Chorizo de Ternera Ensalada de Col Mexicana Arroz Espanol Vegetales Pina	Lasana de Carne Brocoli Ensalada Verde con Relleno Panecillo Compote de Manzana *87
 Cerrado por vacaciones en el Memorial Day	Pollo Fiesta Frejoles Refritos Arroz Espanol Maiz, Pan, Peras	Bacalao Limón Patatas de Hierbas Ensalada de Chicharo y Queso, Vegetales, Galletas de Avena y pasas *84	Frijoles Pintos y Sopa de Chorizo, Arroz Espanol, Ensalada de Zanahoria y Pasas Coctel de Frutas	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 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.