



**Mid-Columbia Meals on Wheels**  
**A program of Senior Life Resources Northwest**

www.seniorliferesources.org  
 \*- equals carbohydrate count

**May 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
	1 Chicken Fettucine Alfredo Breadstick Mixed Veggies Tossed Salad w/ Dressing Brownie *120	2 Baked Cod w/ Dill Sauce Herbed Potatoes Brussel Sprouts Carrot Raisin Salad Blueberry Oat Bar *88	3 Sloppy Joe Green Beans Broccoli Salad Fruit Cocktail *90	4 <b>Cinco de Mayo</b> 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 Cranberry Oat Bar *118	9 Roast Turkey w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Peas & Carrots Bread Pears *82	10 Beef Stew Biscuit Tossed Salad w/ Dressing Beets Pumpkin Bar *90	11 <b>Blue Brigade Friday</b> 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 Grilled Chicken Sandwich Carrot Raisin Salad Pineapple Blueberry Oat bar *108	16 Pork Loin Roast w/ Gravy Mashed Potatoes Brussel Sprouts Tossed Salad Chocolate Pudding *84	17 Dijon Chicken w/ Rice Peas & Onions Dinner Roll Cherry Oat Bar Apricots *115	18 <b>Birthday Day</b> 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 Tuna Pasta Salad Three Bean Salad Dinner Roll Fruit Cocktail Chocolate Chip Cookies *121	23 Scrambled Eggs and Peppers Chuck Wagon Potatoes Sausage Patty Blueberry Muffin Mandarin Oranges *78	24 Teriyaki Chicken Fluffy Rice Oriental Veggies Bread Pear Crumble *74	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 Yogurt & Berries *80	30 Lemon Pepper Cod Herbed Potatoes Mixed Veggies Pea & Cheese Salad Oatmeal Raisin Cookies *84	31 Salisbury Steak w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Broccoli Bread Apple Pie Bar *93	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](http://www.seniorliferesources.org)

\* - es igual conteo de carbohidratos  
\* Regular Menu \*

# Mayo 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>1</p> <p>Pollo Fettucine Alfredo Palitos de Pan Vegetales Ensalada Verde con Relleno Pastelillo de Chocolate</p> <p>*120</p>	<p>2</p> <p>Bacalao con Salsa de Eneldo Patatas de Hierbas Col de Bruselas Ensalada de Zanahoria y Pasas, Barra de Avena del Arandano</p> <p>*88</p>	<p>3</p> <p>Torta de Carne Picada en Salsa Ejotes Ensalada de Brocoli Coctel de Frutas</p> <p>*90</p>	<p><b>Cinco de Mayo</b> 4</p> <p>Tacos de Carne Maiz Frejoles Refritos Salsa y Crema Agricola Pina</p> <p>*108</p>
<p>7</p> <p>Maccarones con Queso y Salchichas Brocoli Ensalada Verde con Relleno Compote de Manzana</p> <p>*83</p>	<p>8</p> <p>Cazuela de Pollo Enchilada Arroz Espanol Frejoles Refritos Ensalada de col Mexicana Barra de Avena del Arandano</p> <p>*118</p>	<p>9</p> <p>Pavo Asado con Jugo Pure de Papas con Jugo Chicharos con Zanahorias Pan Peras</p> <p>*82</p>	<p>10</p> <p>Sanchocho de Carne de Res Bizcocho Ensalada Verde con Relleno Remolachas Barra de Calabasa</p> <p>*90</p>	<p><b>Blue Brigade Friday</b> 11</p> <p>Chuleta de Puerco con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales Panecillo Pastel Helado</p> <p>*128</p>
<p>14</p> <p>Spaguetis con Salsa de Carne, Ejotes, Ensalada Verde con Relleno Panecillo Galletas de Avena</p> <p>*97</p>	<p>15</p> <p>Torta de Carne de Pollo Ensalada de Zanahoria y pasas, Pina, Barra de Avena del Arandano</p> <p>*108</p>	<p>16</p> <p>Carne de Puerco Asado Pure de Papas con Jugo Cole de Bruselas Ensalada Verde con Relleno Pudin de Chocolate</p> <p>*84</p>	<p>17</p> <p>Pollo en Salsa de Mostaza Chicharos con Cebollitos Panecillo Barra de Avena del Cereza Albaricoque</p> <p>*115</p>	<p><b>Dia de Cumpleanos</b> 18</p> <p>Rosbif con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales Panecillo de Trigo Nevera</p> <p>*100</p>
<p>21</p> <p>Chili Patatas Rellenas Vegetales Ensalada Verde con Relleno Panecillo Pastelillo de Chocolate</p> <p>*112</p>	<p>22</p> <p>Ensalada de Atun con Pasta Ensalada de Frejoles Panecillo Coctel de Frutas Galletas de Chocolate</p> <p>*121</p>	<p>23</p> <p>Huevos Revueltos y Pimientos Croquetas de Patatas Salchichas, Bollo, Mandarinas</p> <p>*78</p>	<p>24</p> <p>Pollo Teriyaki Arroz Vegetales Pan Postre de Peras</p> <p>*74</p>	<p>25</p> <p>Lasana de Carne Brocoli Ensalada Verde con Relleno Panecillo Compote de Manzana</p> <p>*87</p>
<p>28</p> <p><b>memorial DAY</b>  Cerrado por vacaciones en el Memorial Day</p>	<p>29</p> <p>Pollo Fiesta Frejoles Refritos Arroz Espanol Maiz, Pan, Yogur y bayas</p> <p>*80</p>	<p>30</p> <p>Bacalao Limón Patatas de Hierbas Ensalada de Chicharo y Queso, Vegetales, Galletas de Avena y pasas</p> <p>*84</p>	<p>31</p> <p>Carne de Res con Jugo Pure de Papas con Jugo Brocoli Pan Barra de Avena del Manzana</p> <p>*93</p>	<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>

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.