

# Mid-Columbia Meals on Wheels

## A program of Senior Life Resources Northwest

www.seniorliferesources.org



\*- equals carbohydrate count

# June 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.*

### \*Parkside Menu\*

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
		<p>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</p>			
<p>4 Chicken Fried Steak w/ Gravy Mashed Potatoes Brussel Sprouts Chilled Pineapple Oatmeal Cookie  *115</p>	<p>5 Chicken w/ Red Sauce Refried Beans Spanish rice Coleslaw Tortilla Applesauce</p>	<p>6 Shepherd's Pie Broccoli Normandy Spinach Salad w/ Dressing Wheat Roll Chilled Apricots  *87</p>	<p>7 <u>National Choc. Ice Cream Day</u> Chicken Mole Spanish rice Tossed Salad Carrot Lyonnaise Pears Chocolate Ice Cream  *77</p>	<p>1 Chef Salad Beet and Onion Salad Wheat Roll Mandarin Oranges Cranberry Oat Bar  *86</p>	
<p>11 Baked Ziti Broccoli Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Fruit Cocktail  *96</p>	<p>12 Chicken Fajitas Spanish Rice 3 Bean Salad Tortilla Mandarin Oranges</p>	<p>13 <u>National Choc. Pudding Day</u> Meatloaf Mashed Potatoes w/ Gravy Tossed Salad w/ Dressing Beets Chocolate Pudding  *83</p>	<p>14 Chicken w/ Cream Sauce Pinto Beans Fiesta Corn Tortilla Cherry Crumble</p>	<p>15 <u>Birthday Day</u> Roast Beef w/ Gravy Mashed potatoes w/ Gravy Italian Veggies Dinner Roll Ice Cream  *89</p>	
<p>18 Chicken Alfredo Mixed Veggies Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Chilled Pears  *111</p>	<p>19 Beef Picadillo De Papas Mexican Slaw Spanish Rice Tortilla Peaches</p>	<p>20 Chicken &amp; White Bean Chili Seasoned Peas Cornbread Fruit &amp; Jell-O  *106</p>	<p>21 Chicken w/ Zucchini Pinto Beans Carrot Raisin Salad Tortilla Mandarin Oranges</p>	<p>22 Beef Tacos Refried Beans Corn Chilled Pineapple  *108</p>	
<p>25 Macaroni &amp; Cheese Sausage Patty Broccoli Tossed Salad w/ Dressing Applesauce  *83</p>	<p>26 Chicken Enchilada Casserole Refried Beans Mexican Slaw Tortilla Apricots</p>	<p>27 Roast Turkey w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Peas &amp; Carrots Dinner Roll Ambrosia  *84</p>	<p>28 Pork w/ potatoes in Tomatillo Sauce Fiesta Corn Tossed Salad Tortilla Peaches</p>	<p>29 Smothered Pork Chops Mashed Potatoes w/ Gravy Mixed Veggies Dinner Roll Frosted White Cake  *128</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

**Junio 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
	<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 \$7.25.</i>			1 Ensalada Chef Ensalada de Remolachas y Cebollitos, Panecillo, Mandarinos Barra de Avena del Arandano *86
4 Steak de Gallina con Jugo Pure de Papas Col de Bruselas Pina Galletas de Avena *115	5 Pollo con Salsa Roja Frejoles Refritos Arroz Espanol Ensalada de Repollo Tortilla, Compote de Manzana	6 Pastel de Carne y Patatas Brocoli con Zanahoria y Coliflor, Panecillo, Ensalada de Espinacas Albaricoque *87	7 <u><b>Día nacional del helado de chocolate</b></u> Pollo Mole Arroz Espanol Ensalada Verde con Relleno Zanahorias, Peras, Helado de Chocolate	8 Pollo con Hierbas con Salsa de Setas, Ejotes, Patatas de Hierbas Ensalada de Zanahoria y pasas Gelatina de Fruta *77
11 Ziti Cocido al Horno Brocoli Ensalada Verde con Relleno Palitos de Pan Coctel de Frutas *96	12 Fajitas de Pollo Arroz Espanol Ensalada de Tres Frijoles Tortilla Mandarinas	13 <u><b>Día Nacional del Chocolate con Pudín</b></u> Hogasa de Carne Picada Pure de Papas con Jugo Ensalada Verde con Relleno Remolachas Pudín de Chocolate *83	14 Pollo con Salsa de Crema Frejoles Pintos Maiz Tortilla Postre de Cereza	15 <u><b>Día de Cumpleaños</b></u> Rosbif con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales Panecillo de Trigo Nevera *100
18 Pollo Alfredo Vegetales Ensalada Verde con Relleno Palitos de Pan Peras *111	19 Beef Picadillo de Papas Ensalada de Col Mexicana Arroz Espanol Tortilla Duraznos	20 Pollo y Blanco Frijol Chile Chicharos Pan de Maiz Gelatina con Fruta *106	21 Pollo con Calabacin Frejoles Pintos Ensalada de Zanahoria y pasas, Tortilla Mandarinas	22 Tacos de Carne Frejoles Refritos Maiz Pina *108
25 Maccarones con Queso y Salchichas Brocoli Ensalada Verde con Relleno Compote de Manzana *83	26 Cazuela de Pollo Enchilada Frejoles Refritos Ensalada de Col Mexicana Tortilla Albaricoque	27 Pavo Asado con Jugo Pure de Papas con Jugo Chicharos con Zanahorias Panecillo Ambrosia *84	28 Carne de Cerdo con Patatas en tomatillo Maiz, Tortilla, Ensalada Verde con Relleno Duraznos	29 Chuleta de Puerco con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales Panecillo Torta Blanca Esmerilada *128

**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.**