

Mid-Columbia Meals on Wheels


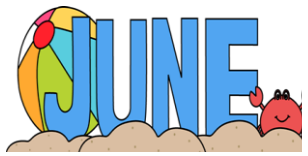
A program of Senior Life Resources Northwest

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.

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>1 Chef Salad Beet and Onion Salad Wheat Roll Mandarin Oranges Cranberry Oat Bar *86</p>
<p>4 Chicken Fried Steak w/ Gravy Mashed Potatoes Brussel Sprouts Chilled Pineapple Oatmeal Cookie *115</p>	<p>5 Grilled Chicken Sandwich Coleslaw Applesauce Blueberry Crisp *96</p>	<p>6 Shepherd's Pie Broccoli Normandy Spinach Salad w/ Dressing Bread Chilled Apricots *87</p>	<p>7 <u>National Choc. Ice Cream Day</u> Tuna Noodle Casserole Carrot Lyonnaise Tossed Salad w/ Dressing Dinner Roll Chocolate Ice Cream *88</p>	<p>8 Herbed Chicken w/ Mushroom Gravy Herbed Potatoes Carrot Raisin Salad Green Beans Fruit Jello *77</p>	
<p>11 Baked Ziti Broccoli Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Fruit Cocktail *96</p>	<p>12 Tuna Pasta Salad Three Bean Salad Wheat Roll Mandarin Oranges Peanut Butter Cookie *104</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 & Rice Casserole Glazed Carrots Bread Pineapple Cherry Crumble *143</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 Sloppy Joe Green Beans Broccoli Salad w/ carrots Yogurt & Berries *98</p>	<p>20 Chicken & White Bean Chili Seasoned Peas Cornbread Fruit & Jell-O *106</p>	<p>21 Cod w/ Dill Sauce Herbed Potatoes Carrot Raisin Salad Brussel Sprouts Apple Pie Bar *83</p>	<p>22 Beef Tacos Refried Beans Corn Chilled Pineapple *108</p>	
<p>25 Macaroni & Cheese Sausage Patty Broccoli Tossed Salad w/ Dressing Applesauce *83</p>	<p>26 Chicken Enchilada Casserole Refried Beans Mexican Slaw Cranberry Oat Bar *109</p>	<p>27 Roast Turkey w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Peas & Carrots Bread Ambrosia *84</p>	<p>28 Beef Lasagna Beets Tossed Salad w/ Dressing Dinner Roll Pumpkin Bar *101</p>	<p>29 Smothered Pork Chops Mashed Potatoes w/ Gravy Mixed Veggies Bread 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

* - es igual conteo de carbohidratos
* Regular Menu *

Junio 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>Steak de Gallina con Jugo Pure de Papas Col de Bruselas Pina Galletas de Avena</p> <p style="text-align: right;">*115</p>	<p>Sandwich de Pollo a la Parrilla Ensalada de Repollo Compote de Manzana Postre de Fruta</p> <p style="text-align: right;">*96</p>	<p>Pastel de Carne y Patatas Brocoli con Zanahoria y Coliflor, Panecillo, Ensalada de Espinacas Albaricoque</p> <p style="text-align: right;">*87</p>	<p><u>Día nacional del helado de chocolate</u> Guiso de Atun con Pasta Zanahorias Ensalada Verde con Relleno Panecillo Helado de Chocolate</p> <p style="text-align: right;">*88</p>	<p>Ensalada Chef Ensalada de Remolachas y Cebollitos, Panecillo, Mandarinos Barra de Avena del Arandano</p> <p style="text-align: right;">*86</p>
<p>Ziti Cocido al Horno Brocoli Ensalada Verde con Relleno Palitos de Pan Coctel de Frutas</p> <p style="text-align: right;">*96</p>	<p>Ensalada de Atun con Pasta Ensalada de Tres Frijoles Panecillo, Mandarinas, Galletas de Mantequilla de Cacahuete</p> <p style="text-align: right;">*104</p>	<p><u>Día Nacional del Chocolate con Pudín</u> Hogasa de Carne Picada Pure de Papas con Jugo Ensalada Verde con Relleno Remolachas Pudin de Chocolate</p> <p style="text-align: right;">*83</p>	<p>Cazuela de Pollo y Arroz Zanahorias Panecillo Pina Postre de Cereza</p> <p style="text-align: right;">*143</p>	<p><u>Día de Cumpleaños</u> Rosbif con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales Panecillo de Trigo Nevera</p> <p style="text-align: right;">*100</p>
<p>Pollo Alfredo Vegetales Ensalada Verde con Relleno Palitos de Pan Peras</p> <p style="text-align: right;">*111</p>	<p>Torta de Carne Picada en Salsa, Ejotes Ensalada Brocoli y Zanahorias Yogur y bayas</p> <p style="text-align: right;">*98</p>	<p>Pollo y Blanco Frijol Chile Chicharos Pan de Maiz Gelatina con Fruta</p> <p style="text-align: right;">*106</p>	<p>Bacalao con Salsa de Eneldo Patatas de Hierbas Ensalada de Zanahoria y pasas, Col de Bruselas, Barra de Manzana</p> <p style="text-align: right;">*83</p>	<p>Tacos de Carne Frejoles Refritos Maiz Pina</p> <p style="text-align: right;">*108</p>
<p>Maccarones con Queso y Salchichas Brocoli Ensalada Verde con Relleno Compote de Manzana</p> <p style="text-align: right;">*83</p>	<p>Cazuela de Pollo Enchilada Frejoles Refritos Ensalada de Col Mexicana Barra de Avena del Arandano</p> <p style="text-align: right;">*109</p>	<p>Pavo Asado con Jugo Pure de Papas con Jugo Chicharos con Zanahorias Panecillo Ambrosia</p> <p style="text-align: right;">*84</p>	<p>Lasana con Carne Remolachas Ensalada Verde con Relleno Panecillo Barra de Calabasa</p> <p style="text-align: right;">*101</p>	<p>Chuleta de Puerco con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales Panecillo Torta Blanca Esmerilada</p> <p style="text-align: right;">*128</p>

Para reservations, llame un dia 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.