

Programa de Nutricion
A program of Senior Life Resources
Northwest

www.seniorliferesources.org



* - es igual conteo de carbohidratos

* **Parkside Menu** *

Diciembre
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
Papas rellenas de Chili Verduras al vapor Ensalada con Aderezo Pan Bizcocho de Chocolate *123	Picadillo de Res y Papa Ensalada de Col Arroz Tortillas Cóctel de Fruta	Pollo Teriyaki Arroz Blanco Verduras Orientales Pan Postre de Peras *74	**Kennewick dining closed Pollo con Calabazita Frijoles Pintos Arroz Tortillas Mandarinas *78	Pollo ala Rey Ejotes Bizcocho Postre de Durazno *78
Pollo en Salsa de Champiñones, Papas Gratinadas Ensalada con Aderezo Pan Yogur y Arándanos 10	Mole de Cerda Pinto Frejoles Arroz Brócoli Peras 11	Salteado de Res Arroz Blanco Verduras Orientales Pan Postre de Peras *74 12	Pollo Fiesta Frijoles Fritos Elote Pan Cóctel de Fruta 13	Sándwich de Pescado Empanizado, Sopa de Almejas, Ensalada de Col Salsa Tártara Galleta de Avena con Pasas *25 14
Bistec Frito con Salsa Puré de Papa Verduras al vapor Galleta de Chispas de Chocolate *102 17	Tacos Frijoles Fritos Verduras Fiesta Puré de Manzana 18	Puerco Agridulce Arroz Blanco Verduras Orientales Pan de Trigo Cóctel de Fruta *105 19	Mole de Pollo Frijoles Fritos Arroz Zanahorias Lyonnaise Peras 20	<u>Día de Cumpleaños</u> Res Rostizado Puré de Papa Verduras Pan Helado 21
<u>Parkside Cena Festiva</u> Pozole Repollo y Rábanos Tortilla Pina Bunelos 24	 Cerrado por Navidad 25	Pastel de Carne Puré de Papa Ensalada con Aderezo Budín de Chocolate 26	Cacerola de Tamal de Pollo Frijoles Fritos Arroz Ensalada de Col Puré de Manzana 27	Pescado en salsa de Limón y Pimienta, Arroz Blanco Pan Ensalada de chicharos con queso, Postre de Arándano agrio *120 28
Pollo Alfredo Ensalada de Aderezo Pan Duraznos 31	 <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>			

*6 de diciembre Kennewick cena cerrada para Yokes. Almuerzo de Navidad.
 *Cenas de Richland cerradas del 17 de diciembre al 25 de diciembre

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.

Mid-Columbia Meals on Wheels
A program of Senior Life Resources Northwest
 www.seniorliferesources.org
 *- equals carbohydrate count
Parkside Menu

**December
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.*

Dec. 6 Kennewick dining closed for Yokes Christmas lunch
 Dec. 17 to Dec. 25 Richland dining closed

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Chili Stuff Potato Mixed Veggies Tossed Salad w/ Dressing Bread Brownie *123	Beef Picadillo De Papas Mexican Slaw Spanish Rice Tortillas Fruit Cocktail *74	Teriyaki Chicken Fluffy Rice Oriental Veggies Bread Pear Crumble *74	**Kennewick dining closed Chicken w/ Zucchini Pinto Beans Spanish Rice Tortillas Mandarin Oranges *78	Chicken ala King Green Beans Biscuit Peach Fluff *78
Herbed Chicken w/ Mushroom Gravy Au Gratin Potatoes Tossed Salad Bread Yogurt & Berries *108	Pork Mole Pinto Beans Spanish Rice Broccoli Pears *11	Beef Stir Fry Fluffy Rice Tossed Salad w/ dressing Bread Frosted Yellow Cake *109	Chicken Fiesta Refried Beans Corn Bread Fruit Cocktail *13	Breaded Fish Sandwich Clam Chowder Coleslaw Tartar Sauce Oatmeal Raisin Cookies *125
Chicken Fried Steak w/ Gravy Mashed Potatoes Mixed Veggies Choc. Chip Cookies *102	Beef Tacos Refried Beans Fiesta Veggies Applesauce *91	Sweet & Sour Pork Fluffy Rice Oriental Vegetables Wheat Roll Fruit Cocktail *105	Chicken Mole Refried Beans Spanish Rice Lyonnaise Carrots Pears *20	Birthday Day Roast Beef w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Italian Veggies Dinner Roll Ice Cream *21
Parkside Holiday dinner Pozole Cabbage & Radishes Tortilla Pineapple Bunelos *24	 Closed for Christmas Day *25	Meatloaf Mashed Potatoes w/ Gravy Tossed Salad w/ Dressing Chocolate Pudding *96	Chicken Tamale Pie Refried beans Spanish Rice Mexican Slaw Applesauce *27	Lemon Pepper Cod Fluffy Rice Bread Pea and Cheese Salad Cranberry Oat Bar *120
Chicken Alfredo Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Chilled Peaches *99		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