

Mid-Columbia Meals on Wheels

A program of Senior Life Resources Northwest

www.seniorliferesources.org

*- equals carbohydrate count

Dec 17 to Dec 25 Richland Dining closed

Dec. 6 Kennewick dining closed for Yokes Christmas Lunch

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.

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Chili Stuff Potato Mixed Veggies Tossed Salad w/ Dressing Bread Brownie *123	Scrambled Eggs & Peppers Sausage Patty Chuck Wagon Potatoes Blueberry Muffin Fruit Cocktail *80	Teriyaki Chicken Fluffy Rice Oriental Veggies Bread Pear Crumble *74	**Kennewick dining closed Beef Lasagna Mixed Veggies Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Mandarin Oranges *85	Chicken ala King Green Beans Biscuit Peach Fluff *78
Herbed Chicken w/ Mushroom Gravy Au Gratin Potatoes Tossed Salad w/ Dressing Bread Yogurt & Berries *108	Salisbury Steak w/ Gravy Mashed Potatoes Broccoli Wheat Roll Apple Pie Bar *93	Beef Stir Fry Fluffy Rice Tossed Salad w/ dressing Bread Frosted Yellow Cake *109	Chicken Fiesta Refried Beans Corn Bread Cherry Oat Bar *102	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	Tuna Noodle Casserole Lyonnaise Carrots Dinner Roll Blueberry Crumble *90	Birthday Day Roast Beef w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Italian Veggies Dinner Roll Ice Cream *89
Holiday Dinner Baked Ham w/ Raisin Sauce Sweet Potatoes Casserole Green Bean Casserole Wheat Dinner Roll Gingerbread w/ Whip Topping *121	 Closed for Christmas Day	Meatloaf Mashed Potatoes w/ Gravy Tossed Salad w/ Dressing Chocolate Pudding *96	Pulled Pork Sandwich Baked Beans Green Beans Coleslaw Poke Cake *142	Lemon Pepper Cod Fluffy Rice Bread Pea and Cheese Salad Cranberry Oat Bar *120
Chicken Alfredo Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Chilled Peaches *99	 <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> 			

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 *

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

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 3 Verduras al vapor Ensalada con Aderezo Pan Bizcocho de Chocolate *123	Huevos revueltos con 4 Pimientos, Sausage, Papas Rostizadas Panecillo de Arándanos Cóctel de Fruta *80	Pollo Teriyaki 5 Arroz Blanco Verduras Orientales Pan Postre de Peras *74	**Kennewick dining closed 6 Lasaña con Carne Verduras al vapor Ensalada con Aderezo Pan Mandarinas *78	Pollo ala Rey 7 Ejotes Bizcocho Postre de Durazno *78
Pollo en Salsa de 10 Champiñones, Papas Gratinadas Ensalada con Aderezo Pan Yogur y Arándanos *108	Filete Salisbury con Salsa 11 Puré de Papa Brócoli Pan de Trigo Postre de Manzana *93	Salteado de Res 12 Arroz Blanco Ensalada con Aderezo Pan Pastel *109	Pollo Fiesta 13 Frijoles Fritos Elote Pan Postre de Cerezas *102	Sándwich de Pescado 14 Empanizado, Sopa de Almejas, Ensalada de Col Salsa Tártara Galleta de Avena con Pasas *125
Bistec Frito con Salsa 17 Puré de Papa Verduras al vapor Galleta de Chispas de Chocolate *102	Tacos 18 Frijoles Fritos Verduras Fiesta Puré de Manzana *91	Puerco Agridulce 19 Arroz Blanco Verduras Orientales Pan de Trigo Cóctel de Fruta *105	Cacerola de Atún y Pasta 20 Zanahoria Lyonnaise Pan Postre de Arándanos *90	Día de Cumpleaños 21 Res Rostizado Puré de Papa Verduras Pan Helado
Cena Festiva 24 Jamón con salsa de Pasas Cacerola de Camote Cacerola de Ejotes Pan de Trigo Pan de Jengibre *121	 Cerrado por Navidad	Pastel de Carne 26 Puré de Papas Ensalada con Aderezo Budín de Chocolate *96	Sándwiches de Puerco 27 Deshebrado, Frijoles al Horno, Ejotes Ensalada de Col Pastel *142	Pescado en salsa de Limón 28 y Pimienta, Arroz Blanco Pan Ensalada de Chicharos con Queso, Postre de Arándano agrio *120
Pollo Alfredo 31 Ensalada con Aderezo Pan Duraznos		<p>Para aquellos que tienes mas de 60 anos de edad, la donación 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.