

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

www.seniorliferesources.org
 *- equals carbohydrate count

January
2019

*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 Happy New Year Closed for New Year's Holiday	2 Chicken & White Bean Chili Green Peas Cornbread Yogurt & Berries *104	3 Apple Pork Chop Rice Pilaf Broccoli Normandy Bread Brownie *141	4 Cod w/ Dill Sauce Herd Potatoes Carrot Raisin Salad Blueberry Oat Bar *75	
7 Macaroni & Cheese Sausage Patty Broccoli Applesauce *77	8 Roast Turkey w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Peas & Carrots Bread Cranberry Oat Bar *98	9 Beef Stew Biscuit Steamed Beets Pumpkin Bar *90	10 Chicken Enchilada Casserole Refried Beans Mexican Slaw Frosted Carrot Cake *118	11 Smothered Pork Chops Mashed Potatoes w/ Gravy Mixed Veggies Bread Diced Pears *104
14 Spaghetti & Meat Sauce Green Beans Bread Stick Oatmeal Cookie *89	15 Dijon Chicken Fluffy Rice Pea & Onions Cherry Oat Bar *86	16 Hamburger Baked Beans Apple Cabbage Slaw Cookies *110	17 Pork Roast w/Gravy Mashed Potatoes Glazed Baby Carrots Bread Lemon Bar *127	Birthday Day 18 Roast Beef w/ Gravy Mashed potatoes w/ Gravy Italian Veggies Dinner Roll Ice Cream *89
 21 Closed for Martin Luther King Jr. holiday	22 Salisbury Steak w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Broccoli Bread Mandarin Oranges *86	23 Teriyaki Chicken Fluffy Rice Oriental Veggies Bread Pear Crumble *74	24 Beef Lasagna Mixed Veggies Breadstick Brownie *95	25 Chicken ala King Biscuit Green Beans Peach Fluff *78
28 Herbed Chicken w/ Mushroom Gravy Au Gratin Potatoes Tossed Salad w/ Dressing Bread Yogurt & Berries *112	29 Chili Stuff Potato w/ Cheese Mixed Veggies Tossed Salad w/ Dressing Wheat Roll Apple Pie Bar *118	30 Beef Stir Fry Fluffy Rice Tossed Salad w/ dressing Bread Frosted Yellow Cake *118	31 Chicken Fiesta Refried Beans Mexican Slaw Bread Cherry Oat Bar *96	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

* - es igual conteo de carbohidratos
* Regular Menu *

Enero 2019

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	Miércoles	Jueves	Viernes
	 Cerrado por vacaciones de Año Nuevo.	Chili de Pollo y Frijoles Blancos, Chicharos, Pan de Maíz Yogur y Arándanos	Chuletas de Puerco con Manzana, Arroz Pilaf, Brócoli Pan Bizcocho de Chocolate	Pescado con salsa de Eneldo Papas al Horno Ensalada de Zanahoria y Pasas Postre de Arándano
Macarrones con Queso Sausage Brócoli Puré de Manzana	Pavo rostizado Puré de Papa Chicharos y Zanahorias Pan Postre de Arándanos agrios	Estofado de Res Bizcocho Betabel al vapor Pan de Calabaza	Cacerola de Enchiladas de Pollo, Frijoles Fritos, Ensalada de Col Pastel de Zanahoria	Chuletas de Puerco Puré de Papa Vegetales Pan Peras
Espagueti con salsa de Carne, Ejotes, Pan Galleta de Avena	Pollo Dijon Arroz Blanco Chicharos y Cebolla Postre de Cerezas	Hamburguesa Frijoles Cosidos Ensalada de Col y Manzana Galletas	Puerco Rostizado Pure de Papa Zanahorias Glaseadas Pan Postre de Limón	<u>Día de Cumpleaños</u> Res Rostizados Puré de Papa Vegetales Pan Helado
 Cerrado por vacaciones de Martin Luther King Jr.	Filete Salisbury Puré de Papa Brócoli Pan Mandarinas	Pollo Teriyaki Arroz Blanco Verduras Orientales Pan Postre de Peras	Lasaña con Carne Vegetales Pan Biscocho de Chocolate	Pollo al Rey Biscochos Chicharos Postre de Durazno
Pollo con salsa de Champiñones, Papas Gratinadas, Ensalada con Aderezo, Pan Yogur y Arándanos	Papas rellenas de Chili y Queso, Vegetales Ensalada con Aderezo Pan de Trigo Postre de Manzana	Salteado de Res Arroz Blanco Ensalada con Aderezo Pan Pastel	Pollo Fiesta Frijoles Fritos Ensalada de Col Pan Postre de Cereza	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.

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.