

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


www.seniorliferesources.org

\*- equals carbohydrate count

**\*Parkside Menu\***

**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   |
|--|--|---|--|--|
|    | <p><b>Happy New Year!</b></p> <p><b>Closed for New Year's holiday</b></p>  | <p>Chicken &amp; White Bean Chili<br/>                     Green Peas<br/>                     Cornbread<br/>                     Yogurt &amp; Berries</p>                              | <p>Beef Chorizo Burrito<br/>                     Refried Beans<br/>                     Broccoli Normandy<br/>                     Mandarin Oranges</p>                              | <p>Cod w/ Dill Sauce<br/>                     Herd Potatoes<br/>                     Carrot Raisin Salad<br/>                     Blueberry Oat Bar</p>  |
| <p>Macaroni &amp; Cheese<br/>                     Sausage Patty<br/>                     Broccoli<br/>                     Applesauce</p>  | <p>Chicken Tamale Pie<br/>                     Refried beans<br/>                     Spanish Rice<br/>                     Peas &amp; Carrots<br/>                     Apricots</p> | <p>Beef Stew<br/>                     Biscuit<br/>                     Steamed Beets<br/>                     Pumpkin Bar</p>   | <p>Pinto Beans &amp; Chorizo Soup<br/>                     Spanish Rice<br/>                     Mexican Slaw<br/>                     Tortilla<br/>                     Peaches</p> | <p>Smothered Pork Chops<br/>                     Mashed Potatoes w/ Gravy<br/>                     Mixed Veggies<br/>                     Bread<br/>                     Diced Pears</p>   |
| <p>Spaghetti &amp; Meat Sauce<br/>                     Green Beans<br/>                     Bread Stick<br/>                     Oatmeal Cookie</p>  | <p>Beef Enchiladas<br/>                     Refried Beans<br/>                     Spanish rice<br/>                     Pea &amp; Onions<br/>                     Applesauce</p>    | <p>Hamburger<br/>                     Baked Beans<br/>                     Apple Cabbage Slaw<br/>                     Cookies</p>  | <p>Chicken Mole<br/>                     Pinto Beans<br/>                     Mixed Veggies<br/>                     Spanish Rice<br/>                     Apricots</p>              | <p><b>Birthday Day</b><br/>                     Roast Beef w/ Gravy<br/>                     Mashed potatoes w/ Gravy<br/>                     Italian Veggies<br/>                     Dinner Roll<br/>                     Ice Cream</p> |
|  <p><b>Closed for Martin Luther King Jr holiday</b></p>   | <p>Chicken Enchilada Casserole<br/>                     Refried Beans<br/>                     Broccoli<br/>                     Fruit Cocktail</p>                                  | <p>Teriyaki Chicken<br/>                     Fluffy Rice<br/>                     Oriental Veggies<br/>                     Bread<br/>                     Pear Crumble</p>             | <p>Beef Fajitas<br/>                     Refried Beans<br/>                     Spanish Rice<br/>                     Pineapple</p>  | <p>Chicken ala King<br/>                     Biscuit<br/>                     Green Beans<br/>                     Peach Fluff</p>   |
| <p>Herbed Chicken w/ Mushroom Gravy<br/>                     Au Gratin Potatoes<br/>                     Tossed Salad w/ Dressing<br/>                     Bread<br/>                     Yogurt &amp; Berries</p> | <p>Fish Tacos<br/>                     Refried Beans<br/>                     Spanish Rice<br/>                     Pears</p>  | <p>Beef Stir Fry<br/>                     Fluffy Rice<br/>                     Tossed Salad w/ dressing<br/>                     Bread<br/>                     Frosted Yellow Cake</p> | <p>Chicken Fiesta<br/>                     Refried Beans<br/>                     Mexican Slaw<br/>                     Tortillas<br/>                     Fruit Cocktail</p>        | <p>Meals on Wheels is supported by participant donations.<br/>                     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](http://www.seniorliferesources.org)




\* - es igual conteo de carbohidratos

\* **Parkside 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   | Miercoles  | Jueves   | Viernes  |
|---|--|--|--|--|
|    | <br><b>Cerrado por vacaciones de Año Nuevo.</b> | Chili de Pollo y Frijoles Blancos, Chicharos, Pan de Maíz, Yogur y Arándanos | Burritos de Chorizo, Frijoles Fritos, Brócoli, Mandarinas                      | Pescado con salsa de Eneldo, Papas al Horno, Ensalada de Zanahoria y Pasas, Postre de Arándano   |
| Macarrones con Queso, Sausage, Brócoli, Puré de Manzana   | Cacerola de Tamal de Pollo, Frijoles Fritos, Arroz, Chicharos y Zanahorias, Puré de Manzana                                      | Estofado de Res, Bizcocho, Betabel al vapor, Pan de Calabaza                 | Caldo de Frijoles Pintos y Chorizo, Arroz, Ensalada de Col, Tortilla, Duraznos | Chuletas de Puerco, Puré de Papa, Vegetales, Pan, Peras  |
| Espagueti con salsa de Carne, Ejotes, Pan, Galleta de Avena   | Enchiladas de Res, Frijoles Fritos, Arroz, Chicharos y Cebolla, Puré de Manzana  | Hamburguesa, Frijoles Cosidos, Ensalada de Col y Manzana, Galletas           | Mole de Pollo, Frijoles Pintos, Vegetales, Arroz, Chabacanos                   | <b><u>Día de Cumpleaños</u></b> , Res Rostizados, Puré de Papa, Vegetales, Pan, Helado   |
| <br><b>Cerrado por vacaciones de Martin Luther King Jr.</b> | Cacerola de Enchiladas de Pollo, Frijoles Fritos, Brócoli, Cóctel de Fruta   | Pollo Teriyaki, Arroz Blanco, Verduras Orientales, Pan, Postre de Peras      | Fajitas de Res, Frijoles Fritos, Arroz, Piña                                   | Pollo al Rey, Biscochos, Chicharos, Postre de Durazno  |
| Pollo con salsa de Champiñones, Papas, Gratinadas, Ensalada con Aderezo, Pan, Yogur y Arándanos   | Tacos de Pescado, Frijoles Fritos, Arroz, Peras  | Salteado de Res, Arroz Blanco, Ensalada con Aderezo, Pan, Pastel             | Pollo Fiesta, Frijoles Fritos, Ensalada de Col, Tortillas, Cóctel de Fruta     | Para aquellos que tienes mas de 60 anos de edad, la donacion sugerida es \$2.75 por comida. Los que conmenores de 60 anos, pueden comprar las comida por \$7.25. |

**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.**