



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

**March
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><i>Meals on Wheels is supported by participant donations. For those age 60 and over, the suggested donation is \$3.00 per meal. Meals may be purchased by those under age 60 for \$7.45.</i></p>		
4 Spaghetti & Meat Sauce Green Beans Bread Stick Citrus Salad *89	5 Dijon Chicken Fluffy Rice Pea & Onions Cherry Oat Bar *86	6 Hamburger Baked Beans Apple Cabbage Slaw Cookies *110	7 Pork Roast w/Gravy Mashed Potatoes Glazed Baby Carrots Bread Lemon Bar *127	8 Beef Stew Biscuit Steamed Beets Pumpkin Bar *90
11 Salisbury Steak w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Broccoli Bread Mandarin Oranges *86	12 Teriyaki Chicken Fluffy Rice Oriental Veggies Bread Pear Crumble *74	13 Beef Lasagna Mixed Veggies Breadstick Brownie *95	14 Chicken ala King Biscuit Green Beans Peach Fluff *78	15 <u>Birthday Day</u> Roast Beef w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Italian Veggies Dinner Roll Ice Cream *89
18 <u>St. Patrick's Day</u> Corn Beef w/ Cabbage Herb Roasted Potatoes Carrots Dinner Roll Frosted White Cake *89	19 Chicken Fiesta Refried Beans Mexican Slaw Bread Cherry Oat Bar *96	20 Beef Stir Fry Fluffy Rice Tossed Salad w/ dressing Bread Pineapple *118	21 Chili Mixed Veggies Tossed Salad w/ Dressing Crackers Cinnamon Roll *95	22 Breaded Fish Sandwich Clam Chowder Coleslaw Tartar Sauce Oatmeal Raisin Cookies *112
25 Chicken Fried Steak w/ Gravy Mashed Potatoes Mixed Veggies Peaches *102	26 Tuna Noodle Casserole Lyonnaise Carrots Dinner Roll Blueberry Crumble *90	27 Sweet & Sour Pork Fluffy Rice Oriental Vegetables Wheat Roll Fruit Cocktail *105	28 Beef Tacos Refried Beans Fiesta Veggies Applesauce *91	29 Herbed Chicken w/ Mushroom Gravy Herbed Potatoes Green Beans Carrot Cake *82

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 *

Marzo
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
		<p>Para aquellos que tienen 60 años de edad, la donación sugerida es \$3.00 por comida. Los que son menores de 60 años, pueden comprar la comida por \$7.45</p>		
<p>1</p> <p>Estofado de Carne Biscocho Betabel al Vapor</p> <p>*90</p>	<p>4</p> <p>Espagueti con salsa de Carne, Ejotes Pan Ensalada de Cítricos</p> <p>*89</p>	<p>5</p> <p>Pollo Dijon Arroz Blanco Chicharos y Cebollas Postre de Cerezas</p> <p>*89</p>	<p>6</p> <p>Hamburguesa Frijoles Cocidos Ensalada de Col y Manzana Galleta</p> <p>*110</p>	<p>7</p> <p>Puerco Rostizado Puré de Papa Zanahorias Glaseadas Pan Barras de Limón</p> <p>*127</p>
<p>8</p> <p>Fajitas de Pollo Frijoles Fritos Peras Postre de Manzanas</p> <p>*97</p>	<p>11</p> <p>Filete Salisbury y Salsa Puré de Papa Brócoli Pan Mandarina</p> <p>*86</p>	<p>12</p> <p>Pollo Teriyaki Arroz Blanco Verduras Asiáticas Pan Postre de Peras</p> <p>*74</p>	<p>13</p> <p>Lasaña con Carne Verduras al vapor Pan Biscocho de Chocolate</p> <p>*95</p>	<p>14</p> <p>Pollo al Rey Biscocho Ejotes Postre de Durazno</p> <p>*78</p>
<p>15</p> <p>Birthday Day Res Rostizado Puré de Papa Verduras Pan Helado</p> <p>*89</p>	<p>18</p> <p>St. Patrick's Day Carne de Res en Conserva con Repollo, Papas Rostizadas, Zanahorias, Pan Pastel</p> <p>*89</p>	<p>19</p> <p>Pollo Fiesta Frijoles Fritos Ensalada de Col Pan Postre de Cerezas</p> <p>*96</p>	<p>20</p> <p>Salteado de Res Arroz Blanco Ensalada con Aderezo Pan Piña</p> <p>*118</p>	<p>21</p> <p>Chili Verduras Ensalada con Aderezo Galletas Saladas Roles de Canela</p> <p>*95</p>
<p>22</p> <p>Sándwich de Pescado Empanizado, Sopa de Almejas, Ensalada de Col Salsa Tártara Galletas de Avena con Pasas</p> <p>*112</p>	<p>25</p> <p>Bistec Frito con Salsa Puré de Papa Verduras Duraznos</p> <p>*102</p>	<p>26</p> <p>Cacerola de Atún y Pasta Zanahorias Lyonnaise Pan Postre de Arándanos</p> <p>*90</p>	<p>27</p> <p>Puerco Agridulce Arroz Blanco Verduras Asiáticas Pan Cóctel de Fruta</p> <p>*105</p>	<p>28</p> <p>Tacos Frijoles Fritos Verduras Puré de Manzana</p> <p>*91</p>
<p>29</p> <p>Pollo en salsa de Champiñones Papas Rostizadas Ejotes Pastel de Zanahoria</p> <p>*82</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.