




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

**April
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
 Closed for All Staff Training Day 1	Chicken w/ Red Sauce Refried Beans Spanish Rice Tossed Salad w/ Dressing Tortilla Peaches 2	Baked Ziti Broccoli Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Fruit Cocktail *96 3	Fish Tacos Refried Beans Spanish Rice Pea & Onions Peaches 4	Chicken & Rice Casserole Glazed Baby Carrots Bread Chocolate Cake *116 5
Meatloaf Mashed Potatoes w/ Gravy Tossed Salad w/ Dressing Bread Chocolate Pudding *96 8	Beef Picadillo De Papas Mexican Slaw Spanish Rice Tortilla Pears 9	Harvest Apple Pork Chop Glazed Sweet Potatoes Broccoli Normandy Bread Brownie *150 10	Chicken w/ Zucchini Refried Beans Spanish Rice Tortilla Mandarin Oranges 11	Swiss Steak w/ Tomato Gravy Garlic Mashed Potatoes Mixed Vegetables Bread Blueberry & Cherry Crisp *133 12
Macaroni & Cheese Sausage Patty Broccoli Tossed Salad w/ Dressing Citrus Salad *108 15	Chicken Enchiladas Refried Beans Mexican Coleslaw Frosted Yellow Cake 16	Smothered Pork Chop Mashed Potatoes Mixed Vegetables Bread Chilled Diced Pears *106 17	Meatball Soup Coleslaw Green Beans Mandarin Oranges 18	Birthday Day Roast Beef w/ Gravy Mashed Potatoes Italian Vegetables Dinner Roll Ice Cream *89 19
Spaghetti & Meat Sauce Green Beans Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Citrus Salad *86 22	Chicken Fajitas Rice & Beans Chilled Diced Pears Pineapple Upside-down Cake 23	Hamburger Lettuce/Tomato/Onion Baked Beans Cabbage & Apple Slaw Chocolate Chip Cookie *104 24	Pork Mole Pinto Beans Pea and Cheese Salad Tortilla Pineapple 25	Dijon Chicken Glazed Sweet Potatoes Peas & Onion Bread Cherry Oat Bar *131 26
Salisbury Steak w/ Gravy Mashed Potatoes Broccoli Bread Mandarin Oranges *86 29	Chicken Tamale Pie Refried beans Spanish Rice Peas & Carrots Apricots 30	 <p>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.</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

* Parkside Menu *

Abril 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
 Cerrado por día de Entrenamiento 1	Pollo en Salsa Roja Frijoles Fritos Arroz Ensalada con Aderezo Tortillas Duraznos 2	Ziti al horno Brócoli Ensalada con Aderezo Pan Coctel de Fruta *96 3	Tacos de Pescado Frijoles Fritos Arroz Chicharos y Cebolla Durazno 4	Cacerola de Pollo y Arroz Zanahorias Glaseadas Pan Pastel de Chocolate *116 5
Pastel de Carne Puré de Papa Ensalada con Aderezo Pan Budín de Chocolate *96 8	Picadillo de Res y Papa Ensalada de Cole Arroz Tortilla Peras 9	Chuleta de Puerco con Manzana, Camote Glaseados Brócoli Pan Biscochos de Chocolate *150 10	Pollo con Calabacita Frijoles Fritos Arroz Tortillas Mandarinas 11	Filete Suizo con salsa de Tomate, Puré de Papas al Ajo Verduras Pan, Postre de Cerezas y Arándanos *133 12
Macarrones con Queso Sausage Brócoli Ensalada con Aderezo Ensalada de Cítricos *108 15	Enchiladas de Pollo Frijoles Fritos Ensalada de Cole Pastel 16	Chuletas de Puerco Puré de Papas Verduras Pan Peras *106 17	Caldo de Albóndigas Ensalada de Cole Ejotes Mandarinas 18	<u>Día de Cumpleaños</u> Res Rostizado Puré de Papa Verduras Italianas Pan Helado *89 19
Espagueti con Salsa de Carne, Ejotes Ensalada con Aderezo Pan Ensalada de Cítricos *86 22	Fajitas de Pollo Arroz y Frijoles Peras Pastel de Piña 23	Hamburguesa Lechuga/ Tomate/ Cebolla Frijoles al Horno Ensalada de Cole y Manzana Galleta de chispas de chocolate *104 24	Mole de Puerco Frijoles Pintos Ensalada de Chicharos y Queso, Tortillas Piña 25	Fajitas de Pollo Arroz y Frijoles Peras Pastel de Piña *128 26
Filete Salisbury Puré de Papa Brócoli Pan Mandarinas *86 29	Cacerola de Tamale de Pollo Frijoles Fritos Arroz Chicharos y Zanahorias Chabacanos 30	 Para aquellos que tienes más de 60 años de edad, la donación sugerida es \$3.00 por comida. Los que son menores de 60 años, pueden comprar las comidas por \$7.45.		

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