




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

**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
 1 Closed for All Staff Training Day	2 Chicken & White Bean Chili Dilled Peas Cornbread Yogurt & Berries *104	3 Baked Ziti Broccoli Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Fruit Cocktail *96	4 Lemon Pepper Cod Rice Pea & Cheese Salad Bread Cranberry Oat Bar *112	5 Chicken & Rice Casserole Glazed Baby Carrots Bread Chocolate Cake *116
8 Meatloaf Mashed Potatoes w/ Gravy Tossed Salad w/ Dressing Bread Chocolate Pudding *96	9 Grilled Chicken Sandwich Lettuce & Tomato Clam Chowder Pea & Cheese Salad Apple Slices *98	10 Harvest Apple Pork Chop Glazed Sweet Potatoes Broccoli Normandy Bread Brownie *150	11 Chicken Alfredo Italian Vegetables Breadstick Peaches *104	12 Swiss Steak w/ Tomato Gravy Garlic Mashed Potatoes Mixed Vegetables Bread Blueberry & Cherry Crisp *133
15 Macaroni & Cheese Sausage Patty Broccoli Tossed Salad w/ Dressing Citrus Salad *108	16 Chicken Enchiladas Refried Beans Mexican Coleslaw Frosted Yellow Cake *118	17 Smothered Pork Chop Mashed Potatoes Mixed Vegetables Bread Chilled Diced Pears *106	18 Chili Mixed Vegetables Tossed Salad w/ Dressing Cinnamon Roll *90	19 Birthday Day Roast Beef w/ Gravy Mashed Potatoes Italian Vegetables Dinner Roll Ice Cream *89
22 Spaghetti & Meat Sauce Green Beans Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Citrus Salad *86	23 Chicken Fajitas Rice & Beans Chilled Diced Pears Pineapple Upside-down Cake *128	24 Hamburger Lettuce/Tomato/Onion Baked Beans Cabbage & Apple Slaw Chocolate Chip Cookie *104	25 Roasted Pork Chop w/ Gravy Mashed Potatoes Glazed Baby Carrots Bread Lemon Bar *127	26 Dijon Chicken Glazed Sweet Potatoes Peas & Onion Bread Cherry Oat Bar *131
29 Salisbury Steak w/ Gravy Mashed Potatoes Broccoli Bread Mandarin Oranges *86	30 Teriyaki Chicken Fluffy Rice Oriental Vegetables Bread Pear Crisp *111	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <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> </div>  </div>		

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 *

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	Chili de Pollo y Frijoles Blancos, Chicharos Pan de Maíz Yogur y Arándanos *104 2	Ziti al horno Brócoli Ensalada con Aderezo Pan Coctel de Fruta *96 3	Pescado con salsa de Limón y Pimienta, Arroz Chicharos Pan Postre de Arándanos *112 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	Sándwich de Pollo a la parrilla Lechuga y tomate Sopa de Almejas Ensalada de Chicharos y Queso, Puré de Manzana *98 9	Chuleta de Puerco con Manzana, Camote Glaseados Brócoli Pan Biscochos de Chocolate *150 10	Pollo Alfredo Verduras Italianas Pan Duraznos *104 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 *118 16	Chuletas de Puerco Puré de Papas Verduras Pan Peras *106 17	Chili Verduras Ensalada con Aderezo Roles de Canela *90 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	Pollo Dijon Camote Glaseados Chicharos y Cebolla Pan Postre de Cereza *131 23	Hamburguesa Lechuga/ Tomate/ Cebolla Frijoles al Horno Ensalada de Cole y Manzana Galleta de chispas de chocolate *104 24	Chuleta de Puerco Rostizado Puré de Papa Zanahorias Glaseadas Pan Barras de Limón *127 25	Fajitas de Pollo Arroz y Frijoles Peras Pastel de Piña *128 26	
Filete Salisbury Puré de Papa Brócoli Pan Mandarinas *86 29	Pollo Teriyaki Arroz Blanco Verduras Orientales Pan Postre de Peras *111 30	 <p>Para aquellos que tienen 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</p>			

Para reservacions, 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.