



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

**May
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>		<p>1 Scrambled Eggs & Peppers Sausage Patty Chuck Wagon Potatoes Bran Muffin Fruit Cocktail</p>	<p>2 Shepherd's Pie Broccoli Normandy Spinach Salad w/ Dressing Wheat Roll Chilled Peaches</p>	<p>3 Beef Lasagna Mixed Vegetables Tossed Salad w/ Dressing Bread Brownie</p>
<p>Cinco De Mayo 6 Beef Tacos w/ Flour Tortilla Spanish Rice Black Bean Salad Salsa & Sour Cream Chilled Applesauce</p>	<p>7 Herbed Chicken w/ Mushroom Gravy Au Gratin Potatoes Tossed Salad w/ Dressing Mixed Vegetables Bread Yogurt & Berries</p>	<p>8 Tuna Noodle Casserole Lyonnais Carrots Wheat Roll Blueberry Crisp</p>	<p>9 Chicken Fried Steak Mashed Potatoes w/ Gravy Mixed Vegetables Three Bean Salad Chocolate Chip Cookie</p>	<p>10 Sweet & Sour Pork Fluffy Rice Oriental Vegetables Bread Chilled Peaches</p>
<p>13 Chicken & White Bean Chili Dilled Peas Cornbread Yogurt & Berries</p>	<p>14 Baked Ziti Broccoli Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Fruit Cocktail</p>	<p>15 Pulled Pork Sandwich Baked Beans Coleslaw Mandarin Oranges Oatmeal Cookie</p>	<p>16 Chicken & Rice Casserole Glazed Baby Carrots Bread Chocolate Cake</p>	<p>Birthday Day 17 Roast Beef w/ Gravy Mashed Potatoes Italian Vegetables Dinner Roll Ice Cream</p>
<p>20 Meatloaf Mashed Potatoes w/ Gravy Tossed Salad w/ Dressing Bread Chocolate Pudding</p>	<p>21 Chicken Alfredo Italian Vegetables Breadstick Peaches</p>	<p>22 Harvest Apple Pork Chop Glazed Sweet Potatoes Broccoli Normandy Bread Brownie</p>	<p>23 Swiss Steak w/ Tomato Gravy Garlic Mashed Potatoes Mixed Vegetables Bread Blueberry & Cherry Crisp</p>	<p>24 Chicken Sandwich Lettuce & Tomato & Mayo Corn Chowder Pea & Cheese Salad Apple Slices</p>
<p>27  Closed for Memorial Day</p>	<p>28 Macaroni & Cheese Sausage Patty Broccoli Tossed Salad w/ Dressing Citrus Salad</p>	<p>29 Chili Mixed Vegetables Tossed Salad w/ Dressing Cinnamon Roll</p>	<p>30 Chicken Enchilada Casserole Refried Beans Mexican Coleslaw Frosted Yellow Cake</p>	<p>31 Roast Turkey w/ Gravy Mashed Potatoes Peas & Carrots Bread Cranberry Oatmeal Bar</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

* Regular Menu *

Mayo 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
<p>Para aquellos que tienen más de 60 años, la donación sugerida es \$3.00 por comida.</p> <p>Los que son menores de 60 años, pueden comprar la comida por \$7.45</p>		<p>Huevos revueltos con Pimientos, Sausage Patty Papas rostizadas Panecillo de Salvado Cóctel de Fruta *80</p>	<p>Pastel de Res con Papa Brócoli Ensalada de Espinacas con Aderezo, Pan de Trigo Duraznos *86</p>	<p>Lasaña con Carne Verduras Ensalada con Aderezo Pan Bizcocho de Chocolate *106</p>
<p>Cinco De Mayo 6 Tacos de Res con tortillas de harina, Arroz, Ensalada de Frijoles Negros Salsa y Crema Agria Puré de Manzana *82</p>	<p>Pollo en Salsa de Champiñones, Papas Gratinadas, Ensalada con Aderezo, Verduras, Pan, Yogur y Arándanos *108</p>	<p>Cacerola de Atún y Pasta Zanahorias Lyonnaise Pan de Trigo Postre de Arándanos 8</p>	<p>Bistec Frito con Salsa Puré de Papa Verdura Ensalada de Tres Frijoles Galleta de Chispas de Chocolate *129</p>	<p>Carne de Puerco en Salsa Agridulce, Arroz Blanco Verduras Orientales Pan Duraznos *108</p>
<p>Chili de Pollo y Frijoles Blancos, Chicharos Pan de Maíz Yogur y Arándanos *104</p>	<p>Ziti al Horno Brócoli Ensalada con Aderezo Pan Cóctel de Fruta *96</p>	<p>Sándwich de Puerco Deshebrado, Frijoles al Horno, Ensalada de Col Mandarinas Galletas de Avena *157</p>	<p>Cacerola de Pollo y Arroz Zanahorias Glaseadas Pan Patel de Chocolate *116</p>	<p>Birthday Day 17 Res Rostizado Puré de Papa Verduras Pan Helado *89</p>
<p>Pastel de Carne Puré de Papa Ensalada con Aderezo Pan Pudin de Chocolate *96</p>	<p>Pollo Alfredo Verduras Pan Duraznos *104</p>	<p>Chuleta de Puerco con Manzana, Camote Glaseado Brócoli Pan Bizcocho de Chocolate *150</p>	<p>Filete Suizo con Salsa de Tomate, Puré de Papa al Ajo, Verduras Pan Postre de Cereza y Arándanos *133</p>	<p>Sándwich de Pollo Lechuga, Tomate, y Mayonesa Sopa de Elote Ensalada de Chicharos y Queso Rebanadas de Manzana *98</p>
 Cerrado Por el Día Conmemorativo	<p>Macarrones con Queso Sausage Brócoli Ensalada con Aderezo Ensalada Cítrica *108</p>	<p>Chili Verduras Ensalada con Aderezo Roles de Canela *90</p>	<p>Cacerola de Enchiladas de Pollo, Frijoles Fritos Ensalada de Col Pastel *118</p>	<p>Pavo Rostizado Puré de Papa Chicharos y Zanahoria Pan Barra de Avena y Arándanos *108</p>

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.