

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

**June
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
Spaghetti & Meat Sauce Green Beans Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Citrus Salad *86	Chicken Fajitas Rice & Beans Chilled Diced Pears Pineapple Upside-down Cake *128	Hamburger Lettuce/Tomato/Onion Baked Beans Cabbage & Apple Slaw Chocolate Chip Cookie *104	Pork Mole Pinto Beans Pea and Cheese Salad Tortilla Pineapple	Dijon Chicken Mashed Sweet Potatoes Peas & Onion Bread Cherry Oat Bar *129
Salisbury Steak w/ Gravy Mashed Potatoes Broccoli Bread Mandarin Oranges *123	Chicken w/ Zucchini Refried Beans Spanish Rice Tortilla Pears	Scrambled Eggs & Peppers Sausage Patty Chuck Wagon Potatoes Bran Muffin Fruit Cocktail *80	Beef Picadillo De Papas Mexican Slaw Spanish Rice Tortilla Peaches	Beef Lasagna Mixed Vegetables Tossed Salad w/ Dressing Bread Brownie *106
Herbed Chicken w/ Mushroom Gravy Au Gratin Potatoes Tossed Salad w/ Dressing Green Beans Bread Yogurt & Berries *86	Beef Tacos Refried Beans Lettuce, Tomato, Cheese Salsa & Sour Cream Citrus Salad *82	Chicken Fried Steak Mashed Potatoes w/ Gravy Mixed Vegetables Three Bean Salad Chocolate Chip Cookie *116	Chicken Tamale Pie Refried beans Spanish Rice Peas & Carrots Mandarin Oranges	Birthday Day Roast Beef w/ Gravy Mashed Potatoes Italian Vegetables Dinner Roll Ice Cream *89
Chicken & White Bean Chili Cornbread Yogurt & Berries *90	Fish Tacos Refried Beans Spanish Rice Peas & Onions Peaches	Baked Ziti Broccoli Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Fruit Cocktail *96	Pinto Beans & Chorizo Soup Spanish Rice Mexican Slaw Tortilla Mandarin Oranges	Chicken & Rice Casserole Glazed Baby Carrots Bread Chocolate Cake *116



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.



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** *

Junio
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>3</p> <p>Espaguetis con salsa de carne, Ejotes Ensalada con Aderezo Pan Ensalada Cítrica *86</p>	<p>4</p> <p>Fajitas de Pollo Arroz y Frijoles Peras Pastel de Piña *128</p>	<p>5</p> <p>Hamburguesa Lechuga/Tomate/Cebolla Frijoles al horno Ensalada de Col y Manzana Galleta con Chispas de Chocolate *104</p>	<p>6</p> <p>Mole de Puerco Frijoles Pintos Ensalada de Chicharos y Queso, Tortilla Piña</p>	<p>7</p> <p>Pollo en salsa de Mostaza Puré de Camote Chicharos y Cebolla Pan Barra de Cereza y Avena *129</p>
<p>10</p> <p>Filete Salisbury Puré de Papa Brócoli Pan Mandarinas *123</p>	<p>11</p> <p>Pollo con Calabacita Frijoles Fritos Arroz Tortillas Peras</p>	<p>12</p> <p>Huevos revueltos con Pimientos, Sausage Patty Papas Rostizadas Panecillo de Salvado Cóctel de Fruta *80</p>	<p>13</p> <p>Picadillo de Res y Papas Ensalada de Col Arroz Tortilla Durazno</p>	<p>14</p> <p>Lasaña con Carne Verduras Ensalada con Aderezo Pan Bizcocho de Chocolate *106</p>
<p>17</p> <p>Pollo con Salsa de Champiñones, Papas Gratinadas, Ensalada con Aderezo, Ejotes, Pan Yogur y Arándanos *86</p>	<p>18</p> <p>Tacos de Res Frijoles Fritos Lechuga, Tomate, Queso Salsa y Crema Agria Ensalada Cítrica</p>	<p>19</p> <p>Bistec Frito con Salsa Puré de Papa Verduras Ensalada de Tres Frijoles Galleta con chispas de Chocolate *116</p>	<p>20</p> <p>Cacerola de Tamale y Pollo Frijoles Fritos Arroz Chicharos y Zanahoria Mandarinas</p>	<p>21</p> <p><u>Birthday Day</u> Res Rostizado Puré de Papa Verdura Italiana Pan Helado *89</p>
<p>24</p> <p>Chili de Pollo y Frijoles Blancos, Pan de Maíz Yogurt y Arándanos *90</p>	<p>25</p> <p>Tacos de Pescado Frijoles Fritos Arroz Chicharos y Cebolla Durazno</p>	<p>26</p> <p>Ziti al Horno Brócoli Ensalada con Aderezo Pan Cóctel de Fruta *96</p>	<p>27</p> <p>Caldo de Frijoles Pintos y Chorizo, Arroz Ensalada de Col Tortilla Mandarinas</p>	<p>28</p> <p>Cacerola de Arroz y Pollo Zanahorias Glaseadas Pan Pastel de Chocolate *116</p>

HAPPY FATHER'S DAY!

Para aquellos que tienes más de 60 años,
 la donación sugerida es \$3.00 por comida.
 Los que son menores de 60 años,
 pueden comprar la comida por \$7.45.

June

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.