

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

**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	Roasted Pork Chop w/ Gravy Mashed Potatoes Glazed Baby Carrots Bread Lemon Bar *127	Dijon Chicken Mashed Sweet Potatoes Peas & Onion Bread Cherry Oat Bar *129
Salisbury Steak w/ Gravy Mashed Potatoes Broccoli Bread Mandarin Oranges *123	Teriyaki Chicken Fluffy Rice Oriental Vegetables Bread Pear Crisp *111	Scrambled Eggs & Peppers Sausage Patty Chuck Wagon Potatoes Bran Muffin Fruit Cocktail *80	Shepherd's Pie Broccoli Normandy Spinach Salad w/ Dressing Wheat Roll Chilled Peaches *86	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	Tuna Noodle Casserole Lyonnais Carrots Wheat Roll Blueberry Crisp *81	<b>Birthday Day</b> Roast Beef w/ Gravy Mashed Potatoes Italian Vegetables Dinner Roll Ice Cream *89
Chicken & White Bean Chili Cornbread Yogurt & Berries *90	Lemon Pepper Cod White Rice Pea & Cheese Salad Bread Cranberry Oatmeal Bar *112	Baked Ziti Broccoli Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Fruit Cocktail *96	Pulled Pork Sandwich Baked Beans Coleslaw Mandarin Oranges Oatmeal Cookie *144	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](http://www.seniorliferesources.org)

\* - es igual conteo de carbohidratos  
 \* Regular 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
3 Espaguetis con salsa de carne, Ejotes Ensalada con Aderezo Pan Ensalada Cítrica *86	4 Fajitas de Pollo Arroz y Frijoles Peras Pastel de Piña *128	5 Hamburguesa Lechuga/Tomate/Cebolla Frijoles al horno Ensalada de Col y Manzana Galleta con Chispas de Chocolate *104	6 Chuleta de Puerco Puré de Papa Zanahorias Glaseadas Pan Barra de Lemon *127	7 Pollo en salsa de Mostaza Puré de Camote Chicharos y Cebolla Pan Barra de Cereza y Avena *129
10 Filete Salisbury Puré de Papa Brócoli Pan Mandarinas *123	11 Pollo Teriyaki Arroz Blanco Verduras Orientales Pan Postre de Peras *111	12 Huevos revueltos con Pimientos, Sausage Patty Papas Rostizadas Panecillo de Salvado Cóctel de Fruta *80	13 Pastel de Res y Papa Brócoli Ensalada de Espinacas y Aderezo, Pan de Trigo Duraznos *86	14 Lasaña con Carne Verduras Ensalada con Aderezo Pan Bizcocho de Chocolate *106
17 Pollo con Salsa de Champiñones, Papas Gratinadas, Ensalada con Aderezo, Ejotes, Pan Yogur y Arándanos *86	18 Tacos de Res Frijoles Fritos Lechuga, Tomate, Queso Salsa y Crema Agria Ensalada Cítrica *82	19 Bistec Frito con Salsa Puré de Papa Verduras Ensalada de Tres Frijoles Galleta con chispas de Chocolate *116	20 Cacerola de Atun y Pasta Zanahoria Lyonnaise Pan de Trigo Postre de Arándanos *81	21 <b>BirthDay Day</b> Res Rostizado Puré de Papa Verdura Italiana Pan Helado *89
24 Chili de Pollo y Frijoles Blancos, Pan de Maíz Yogurt y Arándanos *90	25 Pescado con salsa de Pimienta y Limón, Arroz Blanco, Ensalada de Chicharo y Queso, Pan Barra de Arándanos y Avena *112	26 Ziti al Horno Brócoli Ensalada con Aderezo Pan Cóctel de Fruta *96	27 Sándwich de Puerco Deshebrado, Frijoles al Horno, Ensalada de Col Mandarinas Galleta de Avena *144	28 Cacerola de Arroz y Pollo Zanahorias Glaseadas Pan Pastel de Chocolate *116



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



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.