

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

**March
2020**

*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
2 Spaghetti & Meat Sauce Green Beans Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Citrus Salad *86	3 Chicken Fajitas Tortilla Rice & Beans Chilled Pears Pineapple Upside-down Cake *104	4 Hamburger Lettuce, Tomato & Onion Baked Beans Cabbage & Apple Slaw Chocolate Chip Cookies *104	5 Pork Mole Pinto Beans Pea and Cheese Salad Tortilla Applesauce 	6 Dijon Chicken Sweet Potatoes Peas & Onions Bread w/ Margarine Cherry Oat Bar *126
9 Salisbury Steak Mashed Potatoes w/ Gravy Broccoli Bread w/ Margarine Fruit Cocktail *85	10 Chicken w/ Red Sauce Refried Beans Spanish Rice Tossed Salad w/ Dressing Tortilla Pears 	11 Pulled Pork Sandwich Baked Beans Coleslaw Mandarin Oranges Oatmeal Cookie *134	12 Pinto Beans & Chorizo Soup Spanish Rice Mexican Slaw Tortilla Peaches 	13 Beef Lasagna Mixed Vegetables Tossed Salad w/ Dressing Bread w/ Margarine Brownie *106
16 Herbed Chicken w/ Mushroom Gravy Au Gratin Potatoes Tossed Salad w/ Dressing Bread w/ Margarine Yogurt & Berries *82	17 <u>St. Patrick's Day</u> Corned Beef w/ Cabbage Herb Roasted Potatoes Carrots Dinner Roll w/ margarine Frosted Cake 	18 Chili Mixed Vegetables Tossed Salad w/ Dressing Cinnamon Roll *96	19 Beef Tacos Refried Beans Lettuce & Tomato Salsa & Sour Cream Citrus Salad 	20 <u>Birthday Day</u> Roast Beef Mashed Potatoes w/ Gravy Italian Vegetables Roll w/ Margarine Ice Cream *89
23 Chicken & White Bean Chili Cornbread Fruit Cocktail *82	24 Fish Tacos Refried Beans Spanish Rice Peas & Onions Applesauce 	25 Chicken & Rice Casserole Glazed Baby Carrots Bread w/ Margarine Chocolate Cake *116	26 Mexican Beef Stew Broccoli Normandy Spanish Rice Tortilla Mandarin Oranges 	27 Scrambled Eggs & Peppers Sausage Patty Chuck Wagon Potatoes Bran Muffin w/ Margarine Yogurt & Berries *87
30 Meatloaf Mashed Potatoes w/ Gravy Tossed Salad w/ Dressing Bread w/ Margarine Chocolate Pudding *96	31 Chicken Mole Pinto Beans Mexican Rice Peas Tortilla Peaches 	<p><i>Meals on Wheels is supported by participant donations. For seniors age 60 and over, the suggested donation is \$3.00 per meal. Meals may be purchased by those under age 60 for \$7.55.</i></p>		



Programa de Nutricion
A program of Senior Life Resources
Northwest

www.seniorliferesources.org

* - es igual conteo de carbohidratos

*** Parkside Menu ***

Marzo
2020

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
2 Espagueti con Carne Ejotes Ensalada con Aderezo Pan Ensalada Cítrica *86	3 Fajitas de Pollo Tortilla Arroz y Frijoles Peras Pastel de Pina	4 Hamburguesas Lechugas, Tomate, y Cebolla, Frijoles al Horno, Ensalada de Col y Manzana, Galleta con Chispas de Chocolate *104	5 Mole de Puerco Frijoles Pintos Ensalada de Chicharos con Queso, Tortillas Pure de Manzana	6 Pollo Dijon Camote Chicharos y Cebolla Pan y Mantequilla Postre de Cereza *126
9 Filete Salisbury Puré de Papa Brócoli Pan y Mantequilla Cóctel de Fruta *85	10 Pollo en Salsa Roja Frijoles Fritos Arroz Ensalada con Aderezo Tortilla Peras	11 Sándwich de Puerco Deshebrado, Frijoles al Horno, Ensalada de Cole Mandarinas Galletas de Avena *134	12 Sopa de Frijoles Pintos y Chorizo, Arroz Ensalada de Col Tortilla Durazno	13 Lasaña con Carne Verduras, Ensalada con Aderezo, Pan con Mantequilla, Bizcocho de Chocolate *106
16 Pollo con Salsa de Champiñones, Papas Gratinadas, Ensalada con Aderezo, Pan y Mantequilla Yogur y Arándanos *82	17 <u>St. Patrick's Day</u> Carne de Res en Conserva con Repollo, Papas Rostizadas, Zanahorias, Pan Pastel *89	18 Chile con Carne Vegetales Ensalada Verde con Relleno Panecillo de Canela *96	19 Taco de carne de Res Frijoles Fritos Lechuga y Tomate Salsa y Crema Agria Ensalada Cítrica	20 <u>Birthday Day</u> Res Rostizado Puré de Papa Verduras Pan con Mantequilla Helado *89
23 Chili de Pollo y Frijoles Blancos Pan de Maíz Cóctel de Fruta *82	24 Taco de Pescado Frijoles Fritos Arroz Chicharos y Cebolla Pure de Manzana	25 Cacerola de Pollo y Arroz Zanahorias Glaseadas Pan y Mantequilla Pastel de Chocolate *116	26 Caldo de Res Brócoli Arroz Tortilla Mandarinas	27 Huevos Revueltos con Pimientos, Sausage Papas Rostizadas Panecillo de Salvado Yogur y Arándanos *87
30 Pastel de Carne Puré de Papa Ensalada de Aderezo Pan y Mantequilla Pudín de Chocolate *96	31 Mole de Pollo Frijoles Pintos Arroz Chicharos Tortilla Duraznos	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 las comida por \$7.55.		



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.