


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

**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	
<b>2</b> Spaghetti & Meat Sauce Green Beans Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Citrus Salad *86	<b>3</b> Chicken Fajitas Tortilla Rice & Beans Chilled Pears Pineapple Upside-down Cake *126	<b>4</b> Hamburger Lettuce, Tomato & Onion Baked Beans Cabbage & Apple Slaw Chocolate Chip Cookies *104	<b>5</b> Pork Roast w/ Gravy Mashed Potatoes Glazed Carrots Bread w/ Margarine Frosted Cake *127	<b>6</b> Dijon Chicken Sweet Potatoes Peas & Onions Bread w/ Margarine Cherry Oat Bar *126	
<b>9</b> Salisbury Steak Mashed Potatoes w/ Gravy Broccoli Bread w/ Margarine Fruit Cocktail *85	<b>10</b> Teriyaki Chicken Fluffy Rice Oriental Vegetables Bread w/ Margarine Pear Crisp *111	<b>11</b> Pulled Pork Sandwich Baked Beans Coleslaw Mandarin Oranges Oatmeal Cookie *134	<b>12</b> Shepherd's Pie Spinach Salad Wheat Roll w/ Margarine Peaches *80	<b>13</b> Beef Lasagna Mixed Vegetables Tossed Salad w/ Dressing Bread w/ Margarine Brownie *106	
<b>16</b> Herbed Chicken w/ Mushroom Gravy Au Gratin Potatoes Tossed Salad w/ Dressing Bread w/ Margarine Yogurt & Berries *82	<b>17</b> <u>St. Patrick's Day</u> Corned Beef w/ Cabbage Herb Roasted Potatoes Carrots Dinner Roll w/ margarine Frosted Cake *89	<b>18</b> Chili Mixed Vegetables Tossed Salad w/ Dressing Cinnamon Roll *96	<b>19</b> Beef Tacos Refried Beans Lettuce & Tomato Salsa & Sour Cream Citrus Salad *84	<b>20</b> <u>Birthday Day</u> Roast Beef Mashed Potatoes w/ Gravy Italian Vegetables Roll w/ Margarine Ice Cream *89	
<b>23</b> Chicken & White Bean Chili Cornbread Fruit Cocktail *82	<b>24</b> Lemon Pepper Cod White Rice Pea & Cheese Salad Bread w/ Margarine Cranberry Oat Bar *113	<b>25</b> Chicken & Rice Casserole Glazed Baby Carrots Bread w/ Margarine Chocolate Cake *116	<b>26</b> Baked Ziti Broccoli Tossed Salad w/ Dressing Breadstick Mandarin Oranges *92	<b>27</b> Scrambled Eggs & Peppers Sausage Patty Chuck Wagon Potatoes Bran Muffin w/ Margarine Yogurt & Berries *87	
<b>30</b> Meatloaf Mashed Potatoes w/ Gravy Tossed Salad w/ Dressing Bread w/ Margarine Chocolate Pudding *96	<b>31</b> Chicken Alfredo Italian Vegetables Breadstick Peaches *104				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.

**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 \*

## 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
<p>2</p> <p>Espagueti con Carne Ejotes Ensalada con Aderezo Pan Ensalada Cítrica</p> <p>*86</p>	<p>3</p> <p>Fajitas de Pollo Tortillas Arroz y Frijoles Peras Pastel de Piña</p> <p>*126</p>	<p>4</p> <p>Hamburguesas Lechugas, Tomate, y Cebolla, Frijoles al Horno, Ensalada de Col y Manzana, Galleta con Chispas de Chocolate</p> <p>*104</p>	<p>5</p> <p>Puerco Rostizado Puré de Papa Zanahorias Glaseadas Pan con Mantequilla Pastel</p> <p>*127</p>	<p>6</p> <p>Pollo Dijon Camote Chicharos y Cebolla Pan y Mantequilla Postre de Cereza</p> <p>*126</p>
<p>9</p> <p>Filete Salisbury Puré de Papa Brócoli Pan y Mantequilla Cóctel de Fruta</p> <p>*85</p>	<p>10</p> <p>Pollo Teriyaki Arroz Verduras Orientales Pan y Mantequilla Postre de Pera</p> <p>*111</p>	<p>11</p> <p>Sándwich de Puerco Deshebrado, Frijoles al Horno, Ensalada de Cole Mandarinas Galletas de Avena</p> <p>*134</p>	<p>12</p> <p>Pastel de Res y Papa Ensalada de Espinacas Pan de Trigo y Mantequilla Duraznos</p> <p>*80</p>	<p>13</p> <p>Lasaña con Carne Verduras, Ensalada con Aderezo, Pan con Mantequilla, Bizcocho de Chocolate</p> <p>*106</p>
<p>16</p> <p>Pollo con Salsa de Champiñones, Papas Gratinadas, Ensalada con Aderezo, Pan y Mantequilla Yogur y Arándanos</p> <p>*82</p>	<p><u>St. Patrick's Day</u> 17</p> <p>Carne de Res en Conserva con Repollo, Papas Rostizadas, Zanahorias, Pan y Mantequilla Pastel</p> <p>*89</p>	<p>18</p> <p>Chile con Carne Vegetales Ensalada Verde con Relleno Panecillo de Canela</p> <p>*96</p>	<p>19</p> <p>Taco Frijoles Fritos Lechuga y Tomate Salsa y Crema Agria Ensalada cítrica</p> <p>*84</p>	<p><u>Birthday Day</u> 20</p> <p>Res Rostizado Puré de Papa Verduras Pan con Mantequilla Helado</p> <p>*89</p>
<p>23</p> <p>Chili de Pollo y Frijoles Blancos Pan de Maíz Cóctel de Fruta</p> <p>*82</p>	<p>24</p> <p>Pescado con Salsa de Pimienta y Limón, Arroz Ensalada de Chicharos y Queso, Pan y Mantequilla Postre de Arándanos</p> <p>*113</p>	<p>25</p> <p>Cacerola de Pollo y Arroz Zanahorias Glaseadas Pan y Mantequilla Pastel de Chocolate</p> <p>*116</p>	<p>26</p> <p>Ziti al Horno Brócoli Ensalada con Aderezo Pan Mandarinas</p> <p>*92</p>	<p>27</p> <p>Huevos Revueltos con Pimientos, Sausage Papas Rostizadas Panecillo de Salvado Yogur y Arándanos</p> <p>*87</p>
<p>30</p> <p>Pastel de Carne Puré de Papa Ensalada de Aderezo Pan y Mantequilla Pudín de Chocolate</p> <p>*96</p>	<p>31</p> <p>Pollo Alfredo Verduras Pan Duraznos</p> <p>*104</p>	 <p>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.</p>		

Para reservations, 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.