



# Mid-Columbia Meals on Wheels

A program of Senior Life Resources Northwest

www.seniorliferesources.org  
www.homedeliveredmeals.org

**January 2012**



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2	3	4	5	6
Closed For New Year's Day	Swedish Meatballs over Noodles Harvard Beets Mandarin Oranges Cookie	Roast Turkey w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Stuffing Glazed Carrots Pumpkin Bar	Breaded Fish Brussel Sprouts w/ Cheese Scalloped Potatoes Wheat Bread Frosted Lemon Cake	Macaroni & Cheese Sausage Stewed Tomatoes Spinach Salad w/ Dressing Fruited Jello Salad
9	10	11	12	13
Beef Stew Pineapple Coleslaw Biscuit Brownie	Herbed Pork Chop Whipped Squash Broccoli Bran Muffin Vanilla Yogurt w/ Berries	Salisbury Steak w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Mixed Vegetables Multigrain Bread Apple Blueberry Crisp	Chicken Tetrazzini Spinach Salad w/ Dressing Peas Wheat Bread Warm Spiced Peaches	Lasagna Green Beans Tossed Salad w/ Dressing Garlic Breadstick Sherbet
16	17	18	19	20
Closed for Martin Luther King Jr. Day	Cube Steak w/ Country Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Cabbage & Carrots Whole Wheat Bread Chocolate Pudding	Chicken Pot Pie w/ Biscuit Topping Green Beans Tossed Salad w/ Dressing Tropical Fruit	Chili Stuffed Potato w/ Cheese Broccoli Hot Spiced Peaches Carrot Cake	<b><u>Birthday Day</u></b> Roast Beef w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Green Beans Almondine Wheat Dinner Roll Ice Cream
23	24	25	26	27
Spaghetti w/ Meatballs Green Beans Tossed Salad w/ Dressing Garlic Breadstick Fresh Orange	Cod w/ Italian Crumb Topping Brown Rice Pilaf Peas & Carrots Wheat Bread Lemon Bar	Chili Pineapple Spinach Salad w/ Dressing Saltine Crackers Cinnamon Roll	BBQ Chicken Lima Beans Parslied Potatoes Wheat Bread Apple Cake	Breaded Chicken Sandwich Lettuce & Tomato Clam Chowder Red & Green Slaw Fresh Apple slices
30	31	<p>Meals on Wheels is supported by participant donations. For those age 60 and over the suggested donation is \$2.75 per meal. Meals may be purchased by those under age 60 for \$7.15</p>		
Meatloaf w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Peas Wheat Bread Peaches	Herbed Chicken Zucchini & Tomatoes Parslied Potatoes Apple Cabbage Slaw Pineapple Upside Down Cake			

**For reservations, call the day before between 9:00 a.m. and 12:30 p.m.:**  
**PASCO** 543-5706 **PARKSIDE** 545-2169 **BENTON CITY** 588-3094 **RICHLAND** 943-0779 **KENNEWICK** 585-4241  
**PROSSER** 786-1148 **CONNELL** 234-0766



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

**January 2012**



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 Closed For New Year's Day	1 Mexican Meatball Soup Refried Beans Mandarin Oranges Corn Tortilla Cookie	4 Roast Turkey w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Stuffing Glazed Carrots Pumpkin Bar	3 Breaded Fish w/ Pico de Gallo Brussels Sprouts w/ Cheese Mexican Coleslaw Seasoned Rice & Flour Tortilla Frosted Lemon Cake	6 Macaroni & Cheese Sausage Stewed Tomatoes Spinach Salad w/ Dressing Fruited Jello Salad
9 Beef Stew Pineapple Coleslaw Biscuit Brownie	5 Pork Chop w/ Green Sauce Mexican Rice Broccoli Flour Tortilla Vanilla Yogurt w/ Berries	11 Salisbury Steak w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Mixed Vegetables Multigrain Bread Apple Blueberry Crisp	7 Chicken Fajitas Refried Beans Spinach Salad w/ Dressing Flour Tortilla Warm Spiced Peaches	13 Lasagna Green Beans Tossed Salad w/ Dressing Garlic Breadstick Sherbet
16 Closed for Martin Luther King Jr. Day	17 Cube Steak w/ Peppers Seasoned Rice Cabbage & Carrots Flour Tortilla Chocolate Pudding	18 Chicken Pot Pie w/ Biscuit Topping Green Beans Tossed Salad w/ Dressing Tropical Fruit	17 Chili Stuffed Potato w/ Cheese Broccoli Hot Spiced Peaches Carrot Cake	20 <b>Birthday Day</b> Roast Beef w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Green Beans Almondine Wheat Dinner Roll Ice Cream
23 Spaghetti w/ Meatballs Green Beans Tossed Salad w/ Dressing Garlic Breadstick Fresh Orange	24 Fish Tacos Mexican Rice Coleslaw Flour Tortilla Lemon Bar	25 Chili Pineapple Spinach Salad w/ Dressing Saltine Crackers Cinnamon Roll	26 Chicken Mole Seasoned Lima Beans Cactus Salad Mexican Rice Apple Cake	27 Breaded Chicken Sandwich Lettuce & Tomato Clam Chowder Red & Green Slaw Fresh Apple slices
30 Meatloaf w/ Gravy Mashed Potatoes w/ Gravy Peas Wheat Bread Peaches	31 Spicy Chicken w/ Peppers Parslied Potatoes Zucchini & Tomatoes Apple Cabbage Slaw Pineapple Upside Down Cake	<p>Meals on Wheels is supported by participant donations.            For those age 60 and over the suggested donation is \$2.75 per meal.            Meals may be purchased by those under age 60 for \$7.15</p>		

For reservations, call the day before between 9:00 a.m. and 12:30 p.m.: **RICHLAND** 943-0779 **KENNEWICK** 585-4241 **PASCO** 543-5706  
**PARKSIDE** 545-2169 **BENTON CITY** 588-3094 **PROSSER** 786-1148 **CONNELL** 234-0766



**Programa de Nutricion**  
 A program of Senior Life Resources Northwest  
 www.seniorliferesources.org  
 www.homedeliveredmeals.org  
 \* Regular Menu \*

**Enero 2012**

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Cerrado para el día de Año Nuevo</b>	Albóndigas suecas sobre fideos Remolachas Naranja Galletas	Pavo Asado con Jugo Pure de Papas con Jugo Rellano Zanahorias Barra de Calabasa	Pescado Empanisado Col de Bruselas con Salsa de Queso Guiso de Papas Pan de Trigo Pastel de Limon	Maccarones con Queso y Salchichas Tomates Sancochados Ensalada de Espinacas Gelatina con Fruta
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Sanchocho de Carne de Res Pina Ensalada de Repollo Bizcocho Pastelillo de Chocolate	Chuleta de Puerco Calabaza Brocoli Bollo Yogur y Arandanos	Carne de Res con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales Pan de Trigo Manzana crujiente Blueberry	Pollo Tetrazzini Ensalada de Espinacas Chicharos Pan de Trigo Duraznos	Lasana Ejotes Ensalada Verde Palitos de Pan con Ajo Sorbete
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>Cerrado para el cumpleaños de Martin Luther King Jr.</b>	Bistec con Jugo Pure de Papas con Jugo Repollo y Zanahorias Pan de Trigo Pudin de Chocolate	Pot Pie de pollo con galletas Encabezando Ejotes Ensalada Verde Taza de Fruta Tropical	Chile relleno de papa con queso Brocoli Caliente con especias Melocotones Pastel de zanhorias	<u>Dia de Cumpleanos</u> Rosbif Pure de Papas con Jugo Ejotes Panecillo Nevera
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Spaguetis con Albondigas Ejotes Ensalada Verde Palitos de Pan con Ajo Naranja	Bacalao con el italiano Crumb Encabezando Arroz, Pan de Trigo Chicharos con Zanahorias Barra de Limon	Chile con Carne Pina Ensalada de Espinacas Saltines Panecillo de Canela	Pollo en Barbacoa Frejoles Lima Papas con Perejil Pan de Trigo Pastel de Manzana	Pollo empanizado Sandwich Lechuga y Tomate Sopa de Almejas Ensalada de Repollo Rojo y Verde Rodajas de manzana
<b>30</b>	<b>31</b>	<p>Para aquellos que tienes mas de 60 anos de edad, la donacion sugerida es \$2.75 por comida. Los que son menores de 60 anos, pueden comprar las comida por \$7.15</p>		
Hogasa de Carne Picada Pure de Papas con Jugo Chicharos Pan de Trigo Duraznos	Pollo con Hierbas Zucchini y Tomates Papas con perejil Ensalada de col de Apple Piña al revés pastel			



**Programa de Nutricion**  
 A program of Senior Life Resources Northwest  
 www.seniorliferesources.org  
 www.homedeliveredmeals.org  
**\*Parkside Menu \***

**Enero 2012**



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<b>2</b>  <i>Cerrado para el día de Año Nuevo</i>	<b>3</b>  <i>Sopa de Albóndigas de México Frejoles Refritos Naranja Tortilla de Maiz Galletas</i>	<b>4</b>  <i>Pavo Asado con Jugo Pure de Papas con Jugo Rellano Zanahorias Barra de Calabasa</i>	<b>5</b>  <i>Pescado empanizado con Pico de Gallo Col de Bruselas con Salsa de queso Ensalada Mexicana Arroz &amp; Tortilla Pasel de limon</i>	<b>6</b>  <i>Maccarones con Queso y Salchichas Tomates Sancochados Ensalada de Espinacas Gelatina con Fruta</i>
<b>9</b>  <i>Sanchocho de Carne de Res Pina Ensalada de Repollo Bizcocho Pastelillo de Chocolate</i>	<b>10</b>  <i>Chuleta de Puerco con salsa verde Arroz Mexicano Brocoli Tortilla Yogur y Arandanos</i>	<b>11</b>  <i>Carne de Res con Jugo Pure de Papas con Jugo Vegetales Pan de Trigo Manzana crujiente Blueberry</i>	<b>12</b>  <i>Fajitas de Pollo Frejoles Refritos Ensalada de Espinacas Tortilla Caliente con especias melocotones</i>	<b>13</b>  <i>Lasana Ejotes Ensalada Verde Palitos de Pan con Ajo Sorbete</i>
<b>16</b>  <i>Cerrado para el cumpleaños de Martin Luther King Jr.</i>	<b>17</b>  <i>Bistec con pimientos Arroz sazonado Repollo y Zanahorias Tortilla Pudin de Chocolate</i>	<b>18</b>  <i>Pot Pie de pollo con galletas Encabezando Ejotes Ensalada Verde Taza de Fruta Tropical</i>	<b>19</b>  <i>Chile relleno de papa con queso Brocoli Caliente con especias Melocotones Pastel de zanhorias</i>	<b>20</b>  <i><u>Día de Cumpleaños</u> Rosbif Pure de Papas con Jugo Ejotes Panecillo Nevera</i>
<b>23</b>  <i>Spaguetis con Albondigas Ejotes Ensalada Verde Palitos de Pan con Ajo Naranja</i>	<b>24</b>  <i>Tacos de pescado Arroz Mexicano Ensalada de Repollo Tortilla Barra de limon</i>	<b>25</b>  <i>Chile con Carne Pina Ensalada de Espinacas Saltines Panecillo de Canela</i>	<b>26</b>  <i>Pollo con mole Frejoles Lima Ensalada de Nopal Arroz Mexicano Pastel de manzana</i>	<b>27</b>  <i>Pollo empanizado Sandwich Lechuga y Tomate Sopa de Almejas Ensalada de Repollo Rojo y Verde Rodajas de manzana</i>
<b>30</b>  <i>Hogasa de Carne Picada Pure de Papas con Jugo Chicharos Pan de Trigo Duraznos</i>	<b>31</b>  <i>Pollo con pimientos picantes Papas con perejil Zucchini y tomates Ensalada de col de Apple Pastel de Pina</i>	<p><i>Para aquellos que tienes mas de 60 anos de edad, la donacion sugerida es \$2.75 por comida. Los que son menores de 60 anos, pueden comprar las comida por \$7.15</i></p>		