



**MEALS ON WHEELS OF RI
HOME-DELIVERED MENU — Enero 2022**

Somos #DeliveryHeroes

Preparado por TRIO Community Meals Menú sujeto a cambios

Síguenos en
Facebook, Twitter & Instagram
www.rimeals.org

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Pollo a la Margarita Frijoles Negros Espinaca al Ajo Pan de Centeno Naranja Fresca	4 Pastel de Carne con Salsa Frijoles Rojos y Arroz Maíz Mexicano Pan Multigrano Puré de Manzana	5 Tortilla de Huevo Pimiento y Cebolla Patatas Condimentadas Torta de Maíz Manzana Fresca	6 Carne Cubana con Papa Espinacas Pan Pera	7 Fajita de Pollo Arroz Amarillo Pan Galletas
10 Burrito de Frijoles Negros y Queso Arroz Amarillo Brócoli y Pimientos Niño Envuelto	11 Pescado Arroz Integral con limón Maíz con Pimientos Pan de Trigo Pera Fresca	12 Entrega de Comida Doble Estatal <i>Tamal de Estofado de Res</i> <i>Arroz blanco,</i> <i>Zanahorias</i> Pan <i>Barra de Avena</i>	13 Pastel de Enchilada de Pollo Arroz Amarillo Tortilla Galleta de chocolate	14 Picadillo de Res Calabacín Patata Asada Pan Pera Fresca
17 DÍA DE MARTIN L. KING! Meals on Wheels Cerrado Comida Entregada 1/12/22 Pollo y Queso Quesadilla Yuca al Vapor Maíz Manzana Fresca	18 Ropa Vieja – Carne de Res Arroz y Frijoles Pan de Trigo Pera Fresca	19 Cazuela de Tortilla de Pollo Arroz Blanco Vegetales Mixto Torta de Maíz	20 Frijoles Cubanos Arroz Guisantes Pan Naranja fresca	21 Carne Asada Judías Verdes Arroz Blanco Pudín de Chocolate Panecillo
24 Pollo Mexicano con Arroz Integral y con Frijoles Vegetales Mixto Pan de Ajo Barra de Fresa	25 Cazuela De Carne Mexicana Puré de Patatas Judías Verdes con Pimientos Pan de Centeno Naranja Fresca	26 Pollo Yuca al Vapor Frijoles Negros Pan Barra de Chocolate y Avena	27 Chile de Res Arroz Blanco Vegetales Mixtos Torta de Maíz Manzana Fresca	28 Pescado Empanizado con Salsa Enchilada Maíz Puré de Batatas Pan de Trigo Duraznos en Cubitos
31 Pollo Cortado en Cubitos con Salsa de Frijoles Negros Arroz Blanco Maíz y Pimientos Tortilla Bocaditos de Vainilla	DONACIÓN VOLUNTARIA SUGERIDA: \$ 3.00 POR COMIDA <i>Cheques a nombre de:</i> Meals on Wheels of RI 70 Bath St. Providence, RI 02908 (401) 351-6700	Para cancelar su comida para el siguiente día, por favor llame antes de las 10:00 a.m. el día anterior. Debe estar en casa para recibir su comida. Por su seguridad y bienestar, no se permiten neveras portátiles.	<i>Meals on Wheels of RI es una organización sin fines de lucro financiada en parte por US Administration on Aging (AoA) y fondos estatales a través de RI Office of Healthy Aging</i>	

Quédese en casa – Manténgase seguro

Lávese y desinfecte sus manos a menudo

Use una máscara de tela cuando salga

*** REFRIGERE LAS COMIDAS SI NO SE LA COMERA INMEDIATAMENTE - LA COMIDA ESTARÁ CALIENTE DESPUÉS DE CALENTARLA - POR FAVOR MANIPÚLE CON CUIDADO**

* **Microondas:** Retire la tapa plástica para ventilar o corte el plástico en cada compartimento caliente la comida durante un minuto agregue 30 segundos según sea necesario

* **Horno convencional:** Precaliente el horno a 350 ° F. Coloque la comida en una bandeja para hornear galletas, retire la tapa para ventilar y vuelva a calentar durante 10 minutos como máximo.

Recordatorio

El centro de servicio de Meals on Wheels of RI en Providence estará cerrado el lunes, 17 de enero, en reconocimiento y observación a los días feriados, con comida doble entregadas antes del día de cierre:

Doble entrega de comida el miércoles, 12 de enero.

¡Feliz Año Nuevo!

¡Deseándole a usted y a sus seres queridos un año nuevo seguro, feliz y saludable!

