



COMIDAS SOBRE RUEDAS DE RI MENÚ LATINO A DOMICILIO – MARZO 2023

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

Atendido por TRIO Community Meals
Menú sujeto a cambios

#MoreThanAMeal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<u>VOLUNTARY SUGGESTED DONATION: \$3.00 PER MEAL</u> Cash, Check, Money Order, SNAP, PayPal <i>Make checks payable to:</i> Meals on Wheels of RI 70 Bath St. Providence, RI 02908 (401) 351-6700	<i>Please call-in meal cancellations no later than 10:00 am prior to the next delivery day. You must be home to receive your meal. For your safety & well-being, coolers are not allowed.</i>	1 Pollo Mexicano c/ Arroz Integral Con Frijoles Maíz con Pimientos Muffins de maíz Fruta	2 Fiesta de Pollo Yuca al vapor Frijoles negros Rollo de cena WW Coba	3 Burito De Frijoles Y Queso Arroz Amarillo Maíz y Pimientos Pan de trigo Fruta
6 Pollo cortado ed cubitos con salsa de frijoles negros Arroz blanco Maíz y pimientos Tortilla Barra de Avena con Fresa	7 Carne Cubana Purè De Patata Guisantes Pan de trigo duraznos	8 Pollo cortado en cubitos con salsa de frijoles negros Arroz blanco Maíz y pimientos Tortilla Cuadrado de limon	9 Tortilla Española Pimiento y cebolla Papas sazonadas Rollo WW Pasas	10 Pescado de fiesta Arroz integral con lima Maíz con pimientos Pan de trigo Galleta
13 Cazuela Mexicana De Res Patata batida Judías verdes con piminetos Pan de trigo Coba	14 Fajita de pollo Arroz Amarillo Brócoli con ajo pan de trigo Fruta mezclada	15 Pollo con salsa de piña Puré de batatas Niblett de maíz Rollo WW Naranja fresca	16 Guiso de Tamal De Res Arros blanco Zanahorias Pan Triturado Pera fresca	17 Pollo y queso Quesadilla Yuca al vapor Maíz lorna doones
20 Pastel de enchilada de pollo Arroz Amarillo Tortilla Naranja fresca	21 Chile de res Arroz Verduras Mixtas Panecillo de maíz Cositas de piña	22 Picadillo de Ternera Brócoli Patata asado Bollo WW Fruta en cubitos	23 Margarita de pollo Frijoles negros Espinacas al ajo Pan de Centeno Naranja fresca	24 Ropa Vieja-Carne Arroz y frijoles Zanahorias Rollo de trigo Manzana fresca
27 Pollo con naranja y menta (Pollo con jugo de naranja y Menta) Arroz Amarillo brócoli y pimientos pan scala duraznos en cubitos	28 Pollo con cilantro y lima Arroz Orzo Judías verdes y pimientos Pan de trigo Pera fresca	29 Pescado empanizado con enchilada Salsa Espinaca Arroz Amarillo Pan de trigo Fruta mezclada	30 Pastel De Carne Con Salsa Frijoles rojos y arroz Maíz Mexicano Rollo de cena WW Naranja fresca	31 Pimiento relleno Frijoles refritos Floretes de coliflor Rollo de cena WW Coba

Meals on Wheels of RI es una organización sin fines de lucro financiada en parte por la Administración de los Estados Unidos para el Envejecimiento (AoA) y fondos estatales a través de la R. I. Oficina de Envejecimiento Saludable.

REFRIGERE LAS COMIDAS SI NO COME INMEDIATAMENTE – LA COMIDA ESTARÁ CALIENTE DESPUÉS DE RECALENTARLA – POR FAVOR MANIPULE CON CUIDADO

NO RECALENTAR EN HORNO TOSTADOR ***

Instrucciones de recalentamiento de comidas: recalentar a una temperatura de al menos 165 ° F

Microondas: Despegue la tapa trasera para ventilar o cortar la película en cada compartimento - recalentar la comida durante 1,25 minutos - añadir 30 segundos según sea necesario

Horno convencional: Precaliente el horno a 350 grados F - Coloque la comida en una bandeja para galletas, despegue la tapa para ventilar y recalentar durante 10 minutos como máximo

WGR – grano entero SF =

LS sin azúcar = bajo en sodio O bajo en azúcar

"It is an absolutely wonderful service, and all the delivery people are caring. The food is very helpful as I am no longer able to prepare great meals for myself. I thank everyone that works with Meals on Wheels for this wonderful service that brings help to everyone in need of it."

-Helen, North Kingstown Client



Spread the word! Our 2023 March for Meals campaign is officially here! Throughout the month, keep an eye out for Meals on Wheels of RI supporters raising awareness in the community.

march
for meals
#MoreThanAMeal

¡COMPARTE TUS PENSAMIENTOS!

¿Tiene una gran historia sobre su conductor de entrega de programas? ¡Queremos saber!

Llámenos al (401) 351-6700.