



## COMIDAS SOBRE RUEDAS DE RI MENÚ LATINO A DOMICILIO – MAYO 2023

Síguenos en  
Facebook, Twitter e Instagram  
[www.rimeals.org](http://www.rimeals.org)

*Atendido por TRIO Community Meals  
Menú sujeto a cambios*

#MoreThanAMeal

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   |
|---|---|---|---|---|
| <b>1</b><br>Pollo Mexicano c/<br>Arroz Integral Con Frijoles<br>Maíz con Pimientos<br>Muffins de maíz<br>Fruta                                      | <b>2</b><br>Fiesta de Pollo<br>Yuca al vapor<br>Frijoles negros<br>Rollo de cena WW<br>Coba                             | <b>3</b><br>Burito De Frijoles Y Queso<br>Arroz Amarillo<br>Maíz y pimientos<br>Pan de trigo<br>Fruta                               | <b>4</b><br>Con salsa de frijoles negros<br>Arroz blanco<br>Maíz y pimientos<br>Tortilla<br>Barra de Avena con Fresa  | <b>5</b><br>Carne Cubana<br>Puré De Patata<br>Guisantes<br>Pan de trigo<br>Duraznos   |
| <b>8</b><br>Muslo de pollo estofado con<br>sofrito<br>Arroz blanco<br>Maíz y pimientos<br>Tortilla<br>Cuadrado de limon                             | <b>9</b><br>Tortilla española<br>Pimiento y cebolla<br>Papas sazonadas<br>Roll WW<br>Pasas                              | <b>10</b><br>Pascado de fiesta<br>Arroz integral con lima<br>Maíz con Pimientos<br>Pan de trigo<br>Galleta                          | <b>11</b><br>Cazuela Mexica De Res<br>Patata batida<br>Judías verdes con pimientos<br>Pan de trigo<br>Coba  | <b>12</b><br>Fajita de pollo<br>Arroz Amarillo<br>brócoli con ajo<br>pan de trigo<br>fruta mezclada   |
| <b>15</b><br>Pollo con Salsa de Piña<br>Puré de batatas<br>Niblett de maíz<br>Rollo WW<br>Naranja fresca  | <b>16</b><br>Guiso De Tamal De Res<br>Arroz blanco<br>Zanahorias<br>Pan Triturado<br>Pera fresca                        | <b>17</b><br>Pollo y queso<br>Quesadillia<br>Yuca al vapor<br>Maíz<br>Lorna doones  | <b>18</b><br>Pollo<br>Arroz Amarillo<br>Tortilla<br>Naranja fresca  | <b>19</b><br>Chile de res<br>Arroz<br>Verduras Mixtas<br>Panecillo De Maíz<br>Cositas de Piña   |
| <b>22</b><br>Picadillo de Ternera<br>Brócoli<br>Patata asada<br>Bollo WW<br>Fruta en cubitos  | <b>23</b><br>Margarita de pollo<br>Frijoles negros<br>Espinacas al ajo<br>Pan de Centeno<br>Naranja fresca              | <b>24 ENTREGA DOBLE EN TODO EL ESTADO</b><br>Ropa Vieja-Carne<br>Arroz y frijoles<br>Zanahorias<br>Rollo de trigo<br>Manzana fresca | <b>25</b><br>Pollo con Naranja y Menta<br>Arroz Amarillo<br>Broccoli y pimientos<br>Pan Scala<br>Duraznos en cubitos  | <b>26</b><br>Pollo con cilantro y lima<br>Arroz Orzo<br>Judías verdes y pimientos<br>Pan de trigo<br>Pera fresca  |
| <b>29 CERRADO, ENTREGA EL 24/05</b><br>Pescado empanizado con<br>enchilada<br>Salsa<br>Espinaca<br>Arroz Amarillo<br>Pan de trigo<br>Fruta mezclada | <b>30</b><br>Pastel De Carne Con Salsa<br>Frijoles rojos y arroz<br>Maíz Mexicano<br>Rollo de cena WW<br>Naranja Fresca | <b>31</b><br>Pimiento relleno<br>Frijoles refritos<br>Floretes de coliflor<br>Rollo de cena WW<br>Coba                              | <b>DONACIÓN VOLUNTARIA SUGERIDA:</b><br><b>\$3.00 POR COMIDA</b> / Efectivo,<br>Cheque, Giro Postal, SNAP, PayPal /<br>Haga cheques pagaderos a: <b>Meals on<br/>Wheels of RI, 70 Bath St. ,<br/>Providence, RI 02908 / (401) 351-<br/>6700</b> | <i>Por favor llame a las cancelaciones<br/>de comidas a más tardar a las<br/>10:00 am antes del siguiente día<br/>de entrega. Usted debe estar en<br/>casa para recibir su comida. Para<br/>su seguridad y bienestar, los<br/>refrigeradores no están<br/>permitidos.</i> |

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

\*\*\* NO RECALENTAR EN HORNO TOSTADOR \*\*\*

Instrucciones para recalentar 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 ° 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 - Sin azúcar

LS - Bajo contenido de sodio o azúcar

“ Me has mantenido saludable y feliz después de que mi esposo falleció. Me mudo a Massachusetts para estar más cerca de mi hijo y espero que el programa en esa área sea tan bueno como el suyo. ”  
Georgette, Cliente de Pawtucket



¡Es el mes de los estadounidenses mayores!  
El tema de este año es Aging Unbound. ¿Cómo mantienes el compromiso, la independencia y la inclusión?



Meals on Wheels of RI estará cerrado el lunes 29 de mayo.  
No habrá comida  
Entrega en este día.  
Habrá doble entrega de comidas el miércoles 24 de mayo.

¡Feliz Día de los Caídos!



¡Feliz Día de la Madre!