



**COMIDAS SOBRE RUEDAS DE RI**  
**MENÚ LATINO – SEPTIEMBRE 2023**  
*atendido por TRIO Community Meals*

Follow us on Facebook, Twitter,  
 & Instagram  
[www.rimeals.org](http://www.rimeals.org)

Menú #MoreThanAMeal sujeto a cambiar

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DONACIÓN VOLUNTARIA</b> <b>SUGERIDA: \$3.00 POR COMIDA</b> Efectivo, cheque, giro postal, SNAP, PayPal <i>Cheques a nombre de:</i> Comidas sobre Ruedas de RI 70 baño de la calle. Providencia, RI 02908 <b>(401) 351-6700</b>	<i>Meals on Wheels of RI es una organización sin fines de lucro financiada en parte por la Administración sobre el Envejecimiento de EE. UU. ( AoA ) y fondos estatales a través de la Oficina de Envejecimiento Saludable de RI.</i>	<b>Por favor llame para cancelaciones de comidas a más tardar a las 10:00 a. m. antes del próximo día de entrega. Debes estar en casa para recibir tu comida. Por su seguridad y bienestar, no se permiten hieleras.</b>	LA ENTREGA DOBLE EN TODO EL ESTADO SERÁ: MIÉRCOLES 30 DE AGOSTO DE 2023	<b>1</b> Pollo Mexicano con Arroz Integral Frijoles Maíz con Pimientos Panecillo De Maíz Fruta
<b>4</b> Pimiento relleno Frijoles refritos Floretes de coliflor Rollo de cena WW Coba	<b>5</b> Burrito De Frijoles Y Queso Arroz amarillo Maíz y Pimientos Pan de trigo Fruta	<b>6</b> Pollo en cubitos con salsa de frijoles negros Arroz blanco Maíz y Pimientos Tortilla Barra de avena con manzana	<b>7</b> Carne Cubana Puré de patatas Guisantes Pan de trigo duraznos	<b>8</b> Muslo De Pollo Estofado Con Sofrito Arroz blanco Maíz y Pimientos Tortilla Cuadrado de limon
<b>11</b> tortilla española pimiento y cebolla Patatas Sazonadas Rollo WW Pasas	<b>12</b> Pescado de fiesta Arroz integral con lima Maíz y Pimientos Pan de trigo Galleta	<b>13</b> Cazuela Mexicana De Res patata batida Judías verdes con pimientos Pan de trigo Coba	<b>14</b> Fajita de pollo Arroz amarillo brócoli con ajo Pan de trigo Fruta mezclada	<b>15</b> Pollo con Salsa de Piña Puré de batatas Bocaditos de Maíz Rollo WW Naranja fresca
<b>18</b> Guiso De Tamal De Res Arroz blanco Zanahorias Pan de trigo partido pera fresca	<b>19</b> Quesadilla De Pollo Y Queso Yuca al vapor Maíz lorna doones	<b>20</b> Pastel De Enchilada De Pollo Arroz amarillo Tortilla Naranja fresca	<b>21</b> chile de res Arroz Verduras mixtas Panecillo De Maíz Cositas De Piña	<b>22</b> Picadillo de Ternera Brócoli Patata asada Bollo WW Fruta en cubitos
<b>25</b> margarita de pollo Frijoles negros espinacas al ajo Pan de centeno Naranja fresca	<b>26</b> Ropa Vieja -Carne Frijoles de arroz rollo de trigo manzana fresca	<b>27</b> Pollo con Naranja y Menta Arroz amarillo brócoli y pimientos Pan Scala Duraznos en cubitos	<b>28</b> Pollo con cilantro y lima Arroz Orzo Judías verdes y pimientos Pan de trigo pera fresca	<b>29</b> Chorizo con Pimientos y Cebolla Frijoles Rojos con Arroz Judías verdes con ajo Pan de trigo duraznos

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

**REFRIGERAR LAS COMIDAS SI NO SE COMEN INMEDIATAMENTE – LA COMIDA ESTARÁ CALIENTE DESPUÉS DE RECALENTAR – MANIPULE CON CUIDADO**

**\*\*\* NO RECALIENTE EN HORNO TOSTADOR \*\*\***

**Instrucciones para recalentar comidas: recaliente a una temperatura de al menos 165° F**

**Microondas :** Retire la tapa para ventilar o corte la película en cada compartimento; vuelva a calentar la comida durante 1,25 minutos; agregue 30 segundos según sea necesario

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

WGR: grano entero SF = sin azúcar LS = bajo en sodio O bajo en azúcar

**¡FELIZ DÍA DEL TRABAJO!**

**RECORDATORIO**

**Meals on Wheels of RI estará cerrado el lunes 4 de septiembre de 2023. No habrá entrega de comidas ese día. Habrá entrega de comida doble el 30 de agosto de 2023.**

**¡Recuerda Votar!**

**5/9: Primaria del Distrito Senatorial 1**

**9/5: Primaria del Concejo Municipal de Foster**

**5/9: Primaria del Distrito 1 del Congreso**

