



MEALS ON WHEELS OF RI
MENÚ LATINO – NOVIEMBRE 2023
Atendido por TRIO Community Meals
Menú sujeto a cambios

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

#MoreThanAMeal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Por favor, llame a las cancelaciones de comidas a más tardar a las 10:00 am antes del próximo día de entrega. Usted debe estar en casa para recibir su comida. Para su seguridad y bienestar, los refrigeradores no están permitidos.</p>	<p>DONACIÓN VOLUNTARIA SUGERIDA: \$3.00 POR COMIDA Efectivo, cheque, giro postal, SNAP, PayPal <i>Haga cheques pagaderos a:</i> Comidas sobre ruedas de RI 70 Bath St. Providence, RI 02908 (401) 351-6700</p>	<p align="right">1</p> <p>Pollo Mexicano con Arroz Integral con Frijoles Maíz con Pimientos Muffins de maíz Fruta</p>	<p align="right">2</p> <p>Pimiento relleno Frijoles refritos Floretes de coliflor Rollo de cena WW Coba</p>	<p align="right">3</p> <p>Burito de frijoles y queso Arroz Amarillo Maíz y pimientos Aliento de trigo Fruta</p>
<p align="right">6</p> <p>Pollo en cubitos con salsa de frijoles negros Arroz blanco Maíz y pimientos Tortilla Barra de avena y manzana</p>	<p align="right">7</p> <p>Carne Cubana Patata Puré Guisantes Pan de trigo Melocotones</p>	<p align="right">8</p> <p align="center">ENTREGA DE DOBLES</p> <p>Muslo de Pollo Estofado con sofrito Arroz blanco Maíz y pimientos Tortilla Cuadrado de limón</p>	<p align="right">9</p> <p>Tortilla española Pimiento y cebolla Patatas sazonadas Rollo Mundial Pasas</p>	<p align="right">10</p> <p align="center">MOWRI CERRADA</p> <p>Pescado de fiesta Arroz integral con lima Maíz con pimientos Pan de trigo Galleta</p>
<p align="right">13</p> <p>Cazuela de Carne Mexicana Patata Batida Judías verdes con pimientos Pan de trigo Coba</p>	<p align="right">14</p> <p>Fajita de pollo Arroz Amarillo Brócoli con ajo Pan de trigo Fruta Mezclada</p>	<p align="right">15</p> <p>Pollo con salsa de Pina Pure de batatas Maíz Nibletts Rollo WW Naranja fresca</p>	<p align="right">16</p> <p>Tamal Estofado de Carne Arroz Blanco Zanahorias Pan molido Partido Pera Fresca</p>	<p align="right">17</p> <p>Pollo y queso quesadilla Yuca al vapor Maíz Lorna Doones</p>
<p align="right">20</p> <p align="center">ENTREGA DE DOBLES</p> <p>Pastel de enchilada de pollo Arroz Amarillo Tortilla Naranja fresca</p>	<p align="right">21</p> <p>Chile de Res Arroz Verduras Mixtas Muffin de Maíz Bocadoillos de pina</p>	<p align="right">22</p> <p align="center">ENTREGA DE DOBLES</p> <p>Picadillo de Res Broccoli Patata Asada Rollo WW Fruta cortada en cubitos</p>	<p align="right">23</p> <p align="center">MOWRI CERRADA</p> <p>Cerdo Pernil Arroz con Gandules Espinacas al ajo Pan de Centeno Naranja fresca</p>	<p align="right">24</p> <p align="center">MOWRI CERRADA</p> <p>Margarita de Pollo Arroz y frijoles Zanahorias Rollo de Trigo Manzana fresca</p>
<p align="right">27</p> <p>Pollo con Naranja y menta Arroz Amarillo Brócoli y pimientos Pan de Escala Melocotones cortados en cubitos</p>	<p align="right">28</p> <p>Pollo con Cilantro y Lima Arroz Orzo Judías verdes y pimientos Pan de trigo Pera Fresca</p>	<p align="right">29</p> <p>Chorizo con pimientos y cebolla Frijoles rojos con Arroz Judías verdes con ajo Pan de trigo Melocotones</p>	<p align="right">30</p> <p>Pollo con Salsa de Pina Puré de batatas Maíz Nibletts Pan Barra de higos</p>	<p><i>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, por sus siglas en inglés) y fondos estatales a través de la Oficina de Envejecimiento Saludable de RI.</i></p>

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, por sus siglas en inglés) y fondos estatales a través de la Oficina de Envejecimiento Saludable de RI.

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



Meals on Wheels
OF RHODE ISLAND

¡FELIZ DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS! RECORDATORIO

Meals on Wheels of RI estará cerrado el viernes 10 de noviembre, el jueves 23 de noviembre y el viernes 24 de noviembre de 2023. No habrá entrega de comidas esos días.

Habrán entregas de comidas dobles:

- Miércoles 8 de noviembre
- Lunes 20 de noviembre
- Miércoles 22 de noviembre