



MEALS ON WHEELS OF RI MENÚ LATINO – Abril 2024

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

Atendido por TRIO Community Meals
Menú sujeto a cambios

#MoreThanAMeal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Pollo Mexicano con arroz integral y frijoles Maíz con Pimientos Muffins de maíz Fruta	2 Pimiento relleno Frijoles refritos Floretas de coliflor Rollo de cena WW Coba	3 Pollo en cubitos con salsa de frijoles negros Arroz blanco Maíz y pimientos Tortilla Barra de avena y manzana	4 Carne Cubana Batata Mahed Guisantes Pan de trigo Melocotones	5 Muslo de Pollo Estofado con Sofrito Arroz Blanco Maíz y Pimientos Tortilla Cuadrado de Limón
8 Tortilla Española Pimiento y Cebolla Batatas Sazonadas Rollo Mundial Pasas	9 Pescado de Fiesta Arroz integral con Lima Maíz con Pimientos Pan de Trigo Galleta	10 Cazuela de Carne Mexicana Patata Batida Judías Verdes con Pimientos Pan de Trigo Coba	11 Fajita de Pollo Arroz Amarillo Brocoli con Ajo Pan de Trigo Fruta Mezclada	12 Tamal Estofado de Carne Arroz Blanco Zanahorias Pan Molido Partido Pera Fresca
15 Tamal Estofado de Carne Arroz Blanco Zanahorias Pan Molido Partido Pera Fresca	16 Pollo y Queso Quesadilla Yuca al Vapor Maíz Lorna Doones	17 Pollo Arroz amarillo Tortilla Naranja fresca	18 Chile de Res Arroz Verduras Mixtas Muffin de Maíz Bocadillos de Pina	19 Picadillo de Res Brócoli Patata Asada Rollo WW Fruta Cortada en Cubitos
22 Pollo con Naranja y Menta (pollo con jugo de Naranja y menta) Arroz Amarillo Brócoli y Pimientos Pan de Escala Melocotones en Cubitos	23 Cerdo Pernil Arroz con gandules Espinacas Al Ajo Pan de centeno Naranja fresca	24 Chorizo con Pimientos y Cebolla Frijoles Rojos con Arroz Judías Verdes con Ajo Pan de Trigo Meocotones	25 Cerdo Pernil Frijoles negros con arroz Frijoles verdes con ajo Muffin de maíz Tarta de manzana	26 Pollo con Cilantro y Lima Arroz Orzo Judías Verdes y Pimientos Pan de Trigo Pera Fresca
29 Pollo con cilantro y lima Arroz orzo Judías verdes y pimientos Pan de trigo Pera fresca	30 Carñitas de cerdo Arroz com lima y cilanto Zanahorias Pan de avena Bocaditos de arándanos	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.	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	

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



¡Busqueda de Palabras Primavera!

C Í F L O R E S O T O A M J O N B
Y A E P F H Y U T J U F O J R P J
P A A R E C E R C U S Á J Í A F U
J S Á H Y B O H E T J B M R Í B A
N N V O Z R A M B P R M E R S R T
B Z P E T Á Z M R I F V Z S C V T
A B A E Y I A U L O A P C O A R I
I B U Z Á R L L T M R B I C C N E
A B V Y I L O N I P Y R T R O U T
P J F P U S E R Z I I Í H A N B Y
Í N O V O I P L O S Á R N H E J J
A S I L V A B E U Z S I Á C J L V
A A A B V C C M A E V I P O O Z R
T R L N A B R Í L P R Y I O J C C
F P Í B U M A Y O H A P L T Y Í B
B C L F P L V T V Á Z Z U L I A J
A U Y B Y R U T T T A T T A I T L

Brillo Solar	Arco Iris	Primavera	Mariposa
Charcos	Tulipán	Conejo	Crecer
Flores	Lluvia	Viento	Abríl
Marzo	Mayo		