



MEALS ON WHEELS OF RI MENÚ LATINO – Mayo 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
<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>1 Carne Cubana Batata Mahed Guisantes Pan de trigo Melocotones</p>	<p>2 Muslo de Pollo Estofado con Sofrito Arroz Blanco Maíz y Pimientos Tortilla Cuadrado de Limón</p>	<p>3 Carne Guisada Arroz Amarillo Gandules Roll WW Gelatina</p>
<p>6 Pescado de Fiesta Arroz integral con Lima Maíz con Pimientos Pan de Trigo Galleta</p>	<p>7 Cazuela de Carne Mexicana Patata Batida Judías Verdes con Pimientos Pan de Trigo Coba</p>	<p>8 Fajita de Pollo Arroz Amarillo Brocoli con Ajo Pan de Trigo Fruta Mezclada</p>	<p>9 Pollo con salsa de pina Papa majada Niblett de maíz Pan integral Naranja</p>	<p>10 Tamal Estofado de Carne Arroz Blanco Zanahorias Pan Molido Partido Pera Fresca</p>
<p>13 Pollo y Queso Quesadilla Yuca al Vapor Maíz Lorna Doones</p>	<p>14 Pastel de enchilada de pollo Arroz Amarillo Tortilla Naranja</p>	<p>15 Chile de Res Arroz Verduras Mixtas Muffin de Maíz Bocadillos de Pina</p>	<p>16 Picadillo de Res Brócoli Patata Asada Rollo WW Fruta Cortada en Cubitos</p>	<p>17 Cerdo Pernil Arroz con gandules Espinacas Al Ajo Pan de centeno Naranja fresca</p>
<p>20 Margarita de Pollo Arroz con frijoles Zanahorias Pan de trigo Manzana</p>	<p>21 Pollo con Naranja y Menta (pollo con jugo de Naranja y menta) Arroz Amarillo Brócoli y Pimientos Pan de Escala Melocotones en Cubitos</p>	<p>22 Pollo con Cilantro y Lima Arroz Orzo Judías Verdes y Pimientos Pan de Trigo Pera Fresca</p>	<p>23 Chorizo con Pimientos y Cebolla Frijoles Rojos con Arroz Judías Verdes con Ajo Pan de Trigo Meocotones</p>	<p>24 Taco de res Arroz Amarillo Plátano maduro Tortilla Manzana</p>
<p>27 Pollo con cilantro y lima Arroz orzo Judias verdes y pimientos Pan de trigo Pera fresca</p>	<p>38 Carñitas de cerdo Arroz com lima y cilanto Zanahorias Pan de avena Bocaditos de arándanos</p>	<p>29 Pollo Mexicano con arroz integral y frijoles Maíz con Pimientos Muffins de maíz Fruta</p>	<p>30 Pimiento relleno Frijoles refritos Floretas de coliflor Rollo de cena WW Coba</p>	<p>31 Pollo Gusado Arroz blanco Brócoli Pan de centeno Taza de fruta</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