



**MEALS ON WHEELS OF RI**  
**MENÚ LATINO – October 2024**  
*Atendido por TRIO Community Meals*  
*Menú sujeto a cambios*

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

#MoreThanAMeal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DONACIÓN VOLUNTARIA</b> <b>SUGERIDA: \$3.00 POR COMIDA</b> Efectivo, cheque, giro postal, SNAP, PayPal Haga cheques pagaderos a: <b>Comidas sobre ruedas de RI</b> <b>70 Bath St.</b> <b>Providence, RI 02908</b> <b>(401) 351-6700</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Muslo de Pollo Estofado con Sofrito Arroz Blanco Maíz y Pimientos Tortilla Barra de avena y manzana	Carne Guisada Arroz Amarillo Guisantes Pan de Trigo Bocaditos de arándanos	Pescado de fiesta Arroz con lima Maíz y Pimientos Panecillo Galletas graham	Cazuela de carne Mexicana Patata Batida Judías verdes con pimientos Trigo Partido Naranja
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>DOBLES ESTATAL 9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Fajita de pollo Arroz Amarillo Brócoli con ajo Pan de avena Frutas Mixtas	Pollo con salsa de Piña Puré de batatas Niblett de Maíz Pan de Centeno Copa de frutas	Tamal estofado de carne Arroz blanco Zanahorias Pan de trigo Pera Fresca	Pollo y Queso Quesadilla Yuca al vapor Maíz Lorna Doones	Pastel de enchilada de pollo Arroz Amarillo Tortilla Naranja Fresca
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>VACACIONES MOWRI CERRADO 14</b> Chile de Res Arroz Verduras Mixtas Muffin de Maíz Bocadillos de piña	Picadillo de ternera Brócoli Patata asada Pan WW Fruta cortada en cubitos	Cerdo Pernil Arroz con Gandules Espinacas al ajo Pan de Centeno Naranja fresca	Margarita de Pollo Arroz y frijoles Zanahorias Avena Taza de fruta	Pollo con Naranja y Menta Arroz Amarillo Brócoli y pimientos Panecillo Barquillo de vainilla
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
Pollo con Cilantro y Lima Arroz Orzo Judías verdes y pimientos Rollo Sandía	Chorizo con Pimientos y Cebolla Frijoles rojos con arroz Judías verdes con ajo Pan de Vienna Taza de fruta	Tacos de Carne Arroz Amarillo Plátanos Tortilla Manzana fresca	Pollo con Cilantro y Lima Arroz Orzo Judías verdes y pimientos Rollo Melocoton fresco	Carnitas de Cerdo Arroz con lima y cilantro Zanahorias Pan de trigo Manzana fresca
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
Pollo Mexicano Arroz con frijoles Maíz y Pimientos Muffins de Maíz Galletas graham	Pimiento relleno Frijoles Refritos Floretes de coliflor Trigo partido Coba	Pollo Guisado Arroz blanco Brócoli Panecillo Taza de fruta	Pollo MoJo Arroz con frijoles y lima Brócoli Pan Fruta	<b>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.</b>

*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

### **Recordatorios**

Meals on wheels estará cerrado el lunes 14 de octubre de 2024. No habrá entrega de comidas ese día. Habrá entrega de comida doble el miércoles 9 de octubre de 2024.

**Llame para cancelar comidas a más tardar a las 10:00 a.m. antes del día siguiente.**



### **Entrega especial- La semana del 21 de octubre**

Recibirá una caja de 5 comidas no perecederas que contienen todo lo que necesita para tener comidas completas y nutritivas para una emergencia, como un evento climático imprevisto que impida la entrega de comidas del programa diario.