



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

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

#MoreThanAMeal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DONACIÓN VOLUNTARIA SUGERIDA: \$3.00 POR COMIDA Efectivo, cheque, giro postal, SNAP, PayPal Haga cheques pagaderos a: Comidas sobre ruedas de RI 70 Bath St. Providence, RI 02908 (401) 351-6700	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.			1 Enchilada de cerdo Patata batida Judías verdes con pimientos Pan de trigo Coba
4 Picadillo de ternera Arroz amarillo Brrocoli con ajo Pan de trigo Barra de manzana	5 Pollo con salsa de Piña Puré de batatas Niblett de Maíz Rollo WW Galletas Graham	DOBLES ESTATAL 6 Pollo Guisado Arroz blanco Judías verdes Pan de trigo partido Lorna Doones	7 Cazuela de carne mexicana Maiz con pimientos Muffin de maiz Nectarina	8 Pollo con cilantro y limon Arroz amarillo Guisantes Pan de trigo Taza de fruta
MOWRI CERRADO 11 Pollo Mojo Frijoles negros Platanos Muffin de maiz Lorna Doones	12 Picadillo de ternera Patata asada Calabacin Pan WW Barra de avena y manzana	13 Muslo de pollo estofado con sofrito Arroz blanco Brocoli Panecillo Barquilla de vainilla	14 Tilapia con salsa de citricos Arroz con cilantro Zanahorias Pan de centeno Taza de fruta	15 Pollo asado Arroz con limon Brocoli y pimientos Rollo WW Banana
18 Tortilla Española Patata asada Pimientos y cebollas Mollete Yogur	19 Chorizo con Pimientos y Cebolla Frijoles rojos con arroz Judías verdes con ajo Pan de trigo Lorna Doones	20 Tacos de Carne Arroz Amarillo Plátanos Tortilla Taza de fruta	21 Fiesta de pescado Arroz con limon Maiz con pimientos Rollo WW Pera	22 Carne Guisada Judías verdes Panecillo Bocaditos de arandanos
25 Pollo Mexicano Fiesta mix de verduras Rollo WW Copa de frutas	DOBLES ESTATAL 26 Cerdo cubano Arroz Brocoli Panecillo WW Para la cena Coba	DOBLES ESTATAL 27 Cuerda vieja Pure de patatas Zanahorias Panecillo Taza de fruta	MOWRI CERRADO 28 Chile Pure de patatas Platanos Pan de trigo Barra de higos	MOWRI CERRADO 29 Fajita de pollo Arroz amarillo con frijoles Brrocoli Tortilla Frutas mixtas

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