



MEALS ON WHEELS OF RI MENÚ LATINO – Enero 2025

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

Atendido por TRIO Community Meals
Menú sujeto a cambios

#MoreThanAMeal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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	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.	MOWRI CERRADO 1 Pollo con cilantro y limón Arroz amarillo Guisantes Pan de trigo taza de fruta	2 Pollo con salsa de frijoles negros Puré de queso Judías verdes Pan de trigo Plátano fresco	3 Muslo de pollo estofado con sofrito Arroz blanco Brócoli Panecillo Barquillo de vainilla
6 Picadillo de ternera Arroz amarillo Brócoli con ajo Pan de trigo Barra de manzana	7 Tilapia con salsa de piña Puré de batatas Niblett de maíz Rollo WW Galletas Graham	8 Pollo Guisado Arroz blanco Judías verdes Pan de trigo partido Lorna Doones	9 Carne Mexicana Maíz con pimientos Muffin de maíz Nectarina	10 Fiesta de pescado Arroz con limón Maíz con pimientos Rollo WW Pera
13 Pollo al mojo Frijoles negros Plátanos Muffin de maíz Lorna Doones	ENTREGA DOBLE ESTATAL 14 Pollo asado Arroz con limón Brócoli y pimientos Rollo WW Banana	15 Enchilata de cerdo Patata batida Judías verdes con pimientos Pan de trigo Coba	16 Tilapia con salsa de cítricos Arroz con cilantro Zanahorias Pan de centeno taza de fruta	17 Picadillo de cerdo Patata asada Calabacín Rollo WW Barra de avena y manzana
MOWRI CERRADO 20 Tortilla Española Patata asada Pimientos y cebollas Mollete Yogur	21 Chorizo con pimientos y cebolla Frijoles rojos con arroz Judías verdes con ajo Pan de trigo Lorna Doones	22 Taco de carne Arroz amarillo Plátanos Tortilla taza de fruta	23 Fajita de pollo Arroz amarillo con frijoles Brócoli Tortilla Frutas mixtas	24 Carne Guisada Judías verdes Panecillo Bocaditos de arándanos
27 Pollo mexicano Ñames especiados Fiesta Mix de verduras Rollo WW Copa de frutas	28 Fajita de carne Arroz amarillo con frijoles Frijoles Breen taza de fruta	29 Cuerda vieja Puré de patatas Zanahorias Panecillo taza de fruta	30 Chile Puré de patatas Plátanos Pan de trigo Barra de higos	31 Cerdo Cubano Arroz Brócoli Panecillo WW para la cena Coba

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

Tenemos una entrega doble a nivel estatal el día 14 debido a que la oficina estará cerrada el 20/1/2025.