



## MEALS ON WHEELS OF RI MENÚ LATINO – JULIO 2025

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

*Atendido por TRIO Community Meals  
Menú sujeto a cambios*

#MoreThanAMeal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<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>	<b>1</b>	<b>DOBLE ENTREGA</b>	<b>3</b>	<b>MOWRI CERRADO</b>
	Muslo de pollo estofado con sofrito Arroz blanco Brócoli Panecillo Galleta de vainilla	Picadillo de carne Arroz amarillo Brocoli al ajillo Pan de trigo Barra de manzana	Enchilata de cerdo Papa batida Judías verdes con pimientos  Pan de trigo Coba	Fajita de pollo Arroz y frijoles Verduras de carro de comida Tortilla Naranja
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Pollo con salsa de pina Pure de batatas Niblett de Maiz Rollo WW Galleta Graham	Pollo Guisado Arroz blanco Judías verdes Pan de trigo partido Lorna Doones	Carne Mexicana Maíz con pimientos Muffin de maíz Nectarina	Pollo con cilantro y lima Arroz amarillo Guisantes Pan de trigo Taza de fruta	Taco de carne Arroz amarillo Plátanos Tortilla Taza de fruta
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Pollo Mojo Frijoles negros Plátanos Muffin de maíz Lorna Doones	Cerdo cubano Arroz Brócoli Panecillo WW Coba	Tilapia con salsa cítrica Arroz con cilantro Zanahorias Pan de centeno Taza de fruta	<b>Pollo asado</b> Arroz con limón Brócoli y pimientos Rollo WW <b>Banana</b>	Tortilla española Patata asada <b>Pimientos y cebollas</b> <b>Mollete</b> Yogur
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
Chorizo con Pimientos y Cebolla Judías verdes con ajo Frijoles rojos con arroz Pan de trigo Lorna Doones	Taco de pollo Papa Maíz y pimientos Tortilla Taza de frutas	Fiesta Fish Arroz con limón Maíz con pimientos Rollo WW Pera	Carne Guisada Judías verdes Panecillo Bocados de arándanos	Pollo mexicano Ñames especiados Fiesta mix de verduras Rollo WW Copa de frutas
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
Picadillo de cerdo Papa asada Calabacín Rollo WW Galleta	Cuerda Vieja Pure de papa Zanahorias Panecillo Taza de fruta	Chile Pure de papa Platanos Pan de trigo Barra de higos	Carne de res al mojo Arroz con cilantro y limon Guisantes Panecillo de trigo Copa de frutas	<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>

*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 \*\*\***

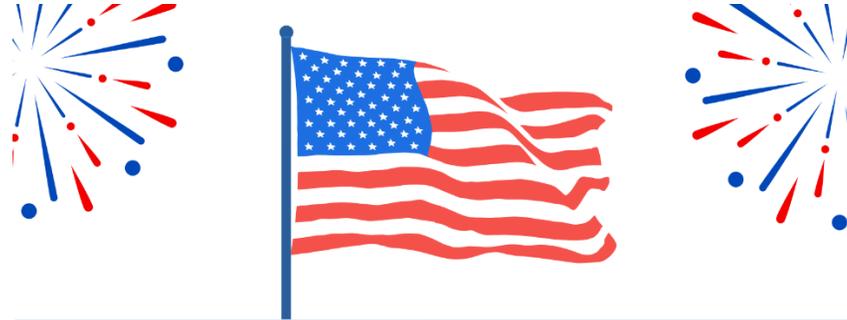
**Instrucciones de recalentamiento de comidas: recalentar a una temperatura de al menos 165 ° F**

**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



**HAPPY  
FOURTH OF**  
*July*

Meals on Wheels of RI will be closed on Friday, July 4<sup>th</sup> in recognition of Independence Day.  
Double meals will be delivered Wednesday, July 2nd.

### **Client Donations:**

A friendly reminder about client donations:

We kindly ask for a suggested \$3 donation per meal. Inability to donate will never affect your access to our program.

To set up a recurring donation, please contact us at:  
401-351-6700 ext. 90193

Thank you for your help in this important matter!