



COMIDAS SOBRE RUEDAS DE RI

MENÚ LATINO A DOMICILIO – Septiembre 2025

Atendido por TRIO Community Meals

Menú sujeto a cambios

Follow us on
Facebook, Twitter & Instagram
www.rimeals.org

#MoreThanAMeal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MOWRI CERRADO 1 Muslo de pollo estofado con sofrito Arroz blanco Brócoli Panecillo Galletas de vainilla	2 Picadillo de carne Arroz amarillo Brócoli al ajillo Pan de trigo Barra de manzana	3 Enchilata de cerdo Papa batida Judías verdes con pimientos Pan de trigo Coba	4 Fajita de pollo Arroz y frijoles Verduras de carro de comida Tortilla Naranja	5 Pollo con salsa de piña Puré de batatas Corn Niblett's Rollo WW Galleta 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 Pollo con cilantro y lima Arroz amarillo Guisantes Pan de trigo Copa de frutas	11 Taco de carne Arroz amarillo Plátanos Tortilla Copa de frutas	12 Pollo Mojo frijoles negros Plátanos Muffin de maíz Lorna Doones
15 Cerdo cubano Arroz Brócoli Panecillo WW Coba	16 Tilapia con salsa cítrica Arroz con cilantro Zanahorias Pan de centeno Copa de frutas	17 Pollo asado Arroz con limón Brócoli y pimientos Rollo WW Banana	18 tortilla española Papa asada Pimientos y cebollas Mollete Yogur	19 Chorizo con pimientos y cebolla Frijoles rojos con arroz Judías verdes al ajillo Pan de trigo Lorna Doones
22 Taco de pollo Papa Maíz y pimientos Tortilla Lorna Doones	23 Fiesta Fish Arroz con limón Maíz con pimientos Rollo WW Pera	24 Carne Guisada Judías verdes Panecillo Bocados de arándanos	25 Pollo mexicano Ñames especiados Mezcla de verduras para fiesta Rollo WW Copa de frutas	26 Picadillo de cerdo Papa asada Calabacín Rollo WW Galleta
29 Pollo de cuerda Puré de papa Zanahorias Panecillo Copa de Frutas R	26 Chile Puré de papa Plátanos Pan de trigo Barra de higos		DONACIÓN SUGERIDA VOLUNTARIA: \$3.00 POR COMIDA Efectivo, Cheque, Orden de Dinero, SNAP, PayPal Hacer los cheques a nombre de: Meals on Wheels de RI 70 Bath St. Providence, RI 02908 (401) 351-6700	Por favor, notifique las cancelaciones de comidas a más tardar a las 10:00 a. m. antes del siguiente día de entrega. Debe estar en casa para recibir su comida. Por su seguridad y bienestar, no se permiten hieleras.

Meals on Wheels of RI es una organización sin fines de lucro financiada en parte por la Administración sobre el Envejecimiento de los EE. UU. (AoA) y fondos estatales a través de la Oficina de Envejecimiento Saludable de RI.

REFRIGERE LAS COMIDAS SI NO LAS COME INMEDIATAMENTE. LA COMIDA ESTARÁ CALIENTE DESPUÉS DE RECALENTARLA. MANIPULE CON CUIDADO.

***** NO RECALENTAR EN EL HORNO TOSTADOR *****

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

Microondas : retire la tapa para ventilar o corte la película en cada compartimento; recaliente la comida durante 1,25 minutos; agregue 30 segundos según sea necesario

Horno convencional: precaliente el horno a 350 grados F. Coloque la comida en una bandeja para hornear, retire la tapa para ventilar y vuelva a calentar durante 10 minutos como máximo.

Congelado: -Descongele la comida en el refrigerador, siga las instrucciones anteriores.

WGR – grano integral

SF = sin azúcar

LS = bajo en sodio O bajo en azúcar

Friendly Reminder:

Our office will be closed:
Monday, September 1st
In recognition of Labor Day

Coming Soon:

Client Handbooks!

We will soon be distributing our Client Handbooks! These will provide all the information you need to know about your services with Meals on Wheels of RI.
