

COMIDAS SOBRE RUEDAS DE RI

MENÚ LATINO A DOMICILIO – Noviembre de 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
3 Carne Guisada Arroz integral Pan de maíz Fruta fresca	4 Abadejo con mantequilla de limón Arroz integral Frijoles rojos guisados Pan de avena Gelatina	DOBLE ENTREGA 5 Enchilada de cerdo Puré de patatas Judías verdes con pimientos Pan de trigo Coba	6 Fajitas de pollo Arroz y frijoles Verduras de carreta de comida Tortilla Naranja	7 Pollo con salsa de piña Puré de batatas Niblett de maíz Rollo WW Galleta Graham
10 Pollo Guisado Arroz blanco Judías verdes Pan de trigo partido Lorna Doones	MOWRI CERRADO 11 Carne mexicana Maíz con pimientos Panecillo de maíz Nectarina	12 Pollo con cilantro y lima Arroz amarillo Guisantes Pan de trigo Copa de frutas	13 Taco de carne Arroz amarillo Plátanos Tortilla Copa de frutas	14 Pollo Mojo Frijoles negros Plátanos Panecillo de maíz Lorna Doones
17 Cerdo cubano Arroz Brócoli Panecillo WW Coba	18 Tilapia con salsa cítrica Arroz con cilantro Zanahorias Pan de centeno Copa de frutas	19 Pollo asado Arroz con lima Brócoli y pimientos Rollo WW Banana	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
DOBLE ENTREGA 24 Taco de pollo Papa Maíz y pimientos Tortilla Lorna Doones	25 Pescado de fiesta Arroz con lima Maíz con pimientos Rollo WW Pera	DOBLE ENTREGA 26 Carne Guisada Judías verdes Panecillo Bocaditos de arándanos	MOWRI CERRADO 27 Pollo mexicano Ñames especiados mezcla de verduras Fiesta rollo WW Copa de frutas	MOWRI CERRADO 28 Picadillo de cerdo Patatas asadas Calabacín rollo WW Galleta
			<p>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.</p>	<p><u>VOLUNTARIO SUGERIDO</u> DONACIÓN: \$ 3.00 POR COMIDA Efectivo, cheque, giro postal, SNAP, PayPal Haga los cheques a nombre de: Comidas sobre ruedas de RI 70 Bath St. Providence, RI 02908 (401) 351-6700</p>

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 Reminders:

- Meals on Wheels of RI will be closed:
 - Tuesday, November 11th
 - Thursday, November 27th
 - Friday, November 28th
- Statewide Double Deliveries will go out:
 - Wednesday, 11/5
 - Monday, 11/24
 - Wednesday, 11/26
- Please be sure to inform your clients of the meal schedule for November!

SEEKING VOLUNTEERS: No-Cost Market

OPPORTUNITY

Volunteer to help operations at our No-Cost Market:

**Tuesdays
10 A.M. - 2 P.M.
70 Bath St,
Providence**

TASKS

- Customer sign-in
- Assist shoppers
- Restock shelves
- Offer kind and courteous service
- Standing and light lifting required



With thousands of Rhode Islanders losing SNAP benefits for November, we have an increased need for support in our Food Market. We operate on

Tuesdays from 10-2 PM and welcome your help. Email: whundley@rimeals.org to sign up!

Financial contributions also go a long way. Donate today:

<https://tinyurl.com/MOWRIPantry>