



COMIDAS SOBRE RUEDAS DE RI MENÚ LATINO A DOMICILIO – Marzo 2026

Atendido por TRIO Community Meals
Menú sujeto a cambios

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

#MoreThanAMeal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Chile de res Patata al horno Maíz en grano entero Muffin de pan de maíz Coba	3 Pollo Pollo Guisado Arroz Plátanos Tortilla de harina Peras cortadas en cubitos	4 Pollo al mojo cítrico Judías verdes con arroz Pan de trigo Fruta de temporada	5 Carne de res para tacos Arroz integral Verduras de fiesta Tortilla de harina Bocados de piña Salsa para tacos	6 Tortilla española Papas fritas caseras Pimientos y cebollas Pan de arándanos para merendar Fruta de temporada
9 Carne molida frijoles negros Zanahorias en rodajas Tortilla de harina Mandarinas	10 Fricasé de pollo Arroz español Plátanos Pan de trigo Fruta de temporada	11 Pollo con chimichurri y miel Arroz Verduras de fiesta Pan de Viena Coba	12 Picadillo de carne Arroz con cúrcuma Judías verdes Tortilla de harina Coba	13 Abadejo de ancho y lima Arroz con cilantro y limón Plátanos Tortilla de harina Fruta de temporada
16 Pollo con salsa cítrica Arroz con mantequilla Zanahorias en rodajas Pan de centeno Fruta de temporada	17 Carne de res guisada Arroz Maíz en grano entero Pan de trigo Fruta de temporada	18 Fricasé de pollo Arroz español Plátanos Pan de trigo Fruta tropical	19 Pollo picante Arroz integral Brócoli Tortilla de harina Fruta de temporada	20 Frijoles pintos guisados Arroz Espinaca Tortilla de harina Mandarinas
23 Carne de res asada Arroz integral Verduras de Mexicali Tortilla de harina Coba	24 Sanocho de pollo Arroz con cúrcuma Maíz mexicano Pan de trigo entero Fruta de temporada	25 Carnitas de cerdo frijoles negros Pimientos y cebollas Tortilla de harina Bocados de piña Salsa picante	26 Fajita de pollo Arroz español Plátanos Tortilla de harina Melocotones en cubitos CCrea agria	27 Guiso de lentejas latino Arroz integral Verduras de fiesta Pan de maíz Peras cortadas en cubitos
30 Chile de res Patata al horno Maíz en grano entero Muffin de pan de maíz Coba	31 Pollo Pollo Guisado Arroz Plátanos Tortilla de harina Peras cortadas en cubitos	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.	DONACIÓN VOLUNTARIA SUGERIDA: \$3 POR COMIDA Efectivo, cheque, giro postal, SNAP, Paypal Haga los cheques a nombre de: Comidas sobre ruedas de RI 70 Bath St. Providencia, RI 02908 (401)-351-6700	

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



Thank You!

Thank you to each and every one of you who has supported our 2026 March For Meals Campaign! Between recommending program participants to receive special deliveries, to sharing our posts on social media, and making donations - we couldn't do it without you!

If you're interested in making a donation or learning more about how you can participate, call: 401-351-6700 ext. 90193