




COMIDAS A DOMICILIO DE RI MENÚ LATINO A DOMICILIO – Mayo de 2026

Servicio de catering a cargo de TRIO Community Meals.

Menú sujeto a cambios

#MásQueUnaComida

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Por favor, llame para cancelar su pedido antes de las 10:00 a. m. del día anterior a la próxima entrega. Debe estar en casa para recibir su comida. Por su seguridad y bienestar, no se permiten neveras portátiles.</p>				<p style="text-align: right;">1</p> <p>Tortilla española Papas fritas caseras Pimientos y cebollas Panecillo de arándanos Fruta fresca de temporada</p>
<p style="text-align: right;">4</p> <p>Carne Molida Frijoles negros Zanahorias en rodajas Tortilla de harina Mandarinas</p>	<p style="text-align: right;">5</p> <p>Arroz integral con pollo, cilantro y lima Plátanos pan de trigo Fruta fresca de temporada</p>	<p style="text-align: right;">6</p> <p>Pollo con chimichurri de miel Arroz Verduras de fiesta Pan vienés Coba</p>	<p style="text-align: right;">7</p> <p>Picadillo de ternera Arroz con cúrcuma Judías verdes Tortilla de harina Coba</p>	<p style="text-align: right;">8</p> <p>Abadejo de lima ancho Arroz con cilantro y lima Plátanos Tortilla de harina Fruta fresca de temporada</p>
<p style="text-align: right;">11</p> <p>Pollo con salsa cítrica Arroz con mantequilla Zanahorias en rodajas Pan de centeno Fruta fresca de temporada</p>	<p style="text-align: right;">12</p> <p>Carne Guisada de Res Arroz Maíz en grano entero pan de trigo Fruta fresca de temporada</p>	<p style="text-align: right;">13</p> <p>Fricasé de pollo Arroz español Plátanos pan de trigo Fruta tropical</p>	<p style="text-align: right;">14</p> <p>Pollo picante arroz integral Brócoli Tortilla de harina Fruta fresca de temporada</p>	<p style="text-align: right;">15</p> <p>Frijoles pintos guisados Arroz Espinaca Tortilla de harina Mandarinas</p>
<p style="text-align: right;">18</p> <p>Carne de Asada de Res arroz integral Verduras de Mexicali Tortilla de harina Coba</p>	<p style="text-align: right;">19</p> <p>Sanocho de pollo Arroz con cúrcuma Maíz mexicano Pan de trigo entero Fruta fresca de temporada</p>	<p style="text-align: right;">20</p> <p>Carnitas de cerdo Frijoles negros Pimientos y cebollas Tortilla de harina Bocados de piña Salsa picante</p>	<p style="text-align: right;">21</p> <p>Fajitas de pollo Arroz español Plátanos Tortilla de harina Melocotones en cubos CCrea agria</p>	<p style="text-align: right;">22</p> <p>Guiso de lentejas latino arroz integral Verduras de fiesta Pan de maíz Peras cortadas en cubos</p>
<p>CERRADO 25</p> <p>Chili de ternera Patata al horno Maíz en grano entero Muffin de pan de maíz Coba</p>	<p style="text-align: right;">26</p> <p>Pollo Guisado Arroz Plátanos Tortilla de harina Peras cortadas en cubos</p>	<p style="text-align: right;">27</p> <p>Pollo con mojo cítrico Arroz Judías verdes pan de trigo Fruta fresca de temporada</p>	<p style="text-align: right;">28</p> <p>Carne de res para tacos arroz integral Verduras de fiesta Tortilla de harina Bocados de piña Salsa para tacos</p>	<p style="text-align: right;">29</p> <p>Tortilla española Papas fritas caseras Pimientos y cebollas Panecillo de arándanos Fruta fresca de temporada</p>

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

REFRIGERE LAS COMIDAS SI NO LAS VA A CONSUMIR INMEDIATAMENTE; LA COMIDA ESTARÁ CALIENTE DESPUÉS DE RECALENTARLA; MANIPULE CON CUIDADO.

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

Instrucciones para recalentar la comida: recalentar a una temperatura de al menos 165 °F (74 °C).

Microondas : Retire la tapa para ventilar o haga una incisión en la película de cada compartimento; recaliente la comida durante 1,25 minutos; añada 30 segundos si es necesario.

Horno convencional: Precalentar el horno a 175 °C (350 °F). Colocar la comida en una bandeja para hornear, abrir la tapa para ventilar y recalentar durante un máximo de 10 minutos.

Congelado: Descongele el alimento en el refrigerador, siguiendo las instrucciones anteriores.

WGR – grano integral

SF = sin azúcar

LS = bajo en sodio O bajo en azúcar

Celebrating National Older Americans Month!

Each May, we observe Older Americans Month – a time to express appreciation for the contributions of older Americans, and recommit to serving those who have done so much.

2026's theme is **Champion Your Health** – with a focus on wellness, self-advocating, and taking responsibility for ones health. Be sure to take the time to make your health appointments and take the best care of yourself!



CHAMPION YOUR HEALTH: MAY 2026

Scheduling Notes for May:

- **CLOSED Monday, May 25th 2026** in honor of Memorial Day.
- Statewide Doubles Wednesday, **5/20/26**