


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

Servicio de catering a cargo de TRIO Community Meals.

El menú está sujeto a cambios.

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

#MásQueUnaComida

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Carne Molida Frijoles negros Zanahorias en rodajas Tortilla de harina Mandarinas	Pollo con cilantro y lima arroz integral Plátanos pan de trigo Fruta fresca de temporada	Pollo con chimichurri de miel Arroz Verduras de fiesta Pan vienés Coba	Picadillo de ternera Arroz con cúrcuma Judías verdes Tortilla de harina Coba	Abadejo de lima ancho Arroz con cilantro y lima Plátanos Tortilla de harina Fruta fresca de temporada
8	9	10	11	12
Pollo con salsa cítrica Arroz con mantequilla Zanahorias en rodajas Pan de centeno Fruta fresca de temporada	Carne Guisada de Res Arroz Maíz en grano entero pan de trigo Fruta fresca de temporada	Fricasé de pollo Arroz español Plátanos pan de trigo Fruta tropical	Pollo picante arroz integral Brócoli Tortilla de harina Fruta fresca de temporada	Frijoles pintos guisados Arroz Espinaca Tortilla de harina Mandarinas
15	16	17	18	19
Carne de Asada de Res arroz integral Verduras de Mexicali Tortilla de harina Coba	Sancocho de pollo Arroz con cúrcuma Maíz mexicano Pan de trigo entero Fruta fresca de temporada	Carnitas de cerdo Frijoles negros Pimientos y cebollas Tortilla de harina Bocados de piña Salsa picante	Fajitas de pollo Arroz español Plátanos Tortilla de harina Melocotones en cubos Crea agría	Cerrado Guiso de lentejas latino arroz integral Verduras de fiesta pan de maíz Peras cortadas en cubos
22	23	24	25	26
Chili de ternera Papa al horno Maíz en grano entero Muffin de pan de maíz Coba	Pollo Guisado Arroz Plátanos Tortilla de harina Peras cortadas en cubos	Pollo con mojo cítrico Arroz Judías verdes pan de trigo Fruta fresca de temporada	Carne de res para tacos arroz integral Verduras de fiesta Tortilla de harina Bocados de piña Salsa para tacos	Tortilla española Papas fritas caseras Pimientos y cebollas Panecillo de arándanos Fruta fresca de temporada
29	30			
Carne Molida Frijoles negros Zanahorias en rodajas Tortilla de harina Mandarinas	Pollo con cilantro y lima arroz integral Plátanos pan de trigo Fruta fresca de temporada			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.

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; agregue 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

Tips for Staying Safe this Summer:

- Wear lightweight, loose fitted clothing in light colors
- Use sunscreen before going out in the sun, and reapply periodically!
- Take baths or showers with cool water
- Try to avoid the middle of the day sun by scheduling outdoor activities earlier or later in the day
- Rehydrate! Drink lots of water!
- Limit physical activity
- Pay attention to your body's signals and always reach out for help when needed.

June Schedule:

- Our office will be closed on Friday, June 19th in observance of Juneteenth.
- Double meals will be delivered on Wednesday, June 17th.

Advocacy in Action

Did you know that you can support our advocacy work? Your voice matters!

Scan the QR code, or enter the URL into your browser to see everything we're working on, templates for reaching out to your local officials, and so much more!



Visit our website to learn more:

<https://www.rimeals.org/programs/advocacy/>