


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



Happy
4th of July

July Schedule Updates:

- Our office will be closed on Friday, July 3rd in observance of Independence Day.
- Double meals will be delivered on Wednesday, June 1st.

Friendly Reminders:

- Please remember to call MOWRI and report if you will not be home to receive your delivery on any particular day!
- It is helpful for the volunteers, and it provides information if we are unable to deliver.