

COMIDAS A DOMICILIO DE RI

MENÚ LATINO A DOMICILIO – Octubre de 2026

Servicio de catering a cargo de TRIO Community Meals.

Menú sujeto a cambios

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

#MásQueUnaComida

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<i>Por favor, avise si desea cancelar su pedido antes de las 10:00 de la mañana del día de la próxima entrega. Debe estar en casa para recibir su comida. Por su seguridad y bienestar, no se permiten neveras portátiles.</i>			1 Pollo picante arroz integral Brócoli Tortilla de harina Fruta fresca de temporada	2 Frijoles pintos guisados Arroz Espinaca Tortilla de harina Mandarinas
5 Carne de Asada de Res arroz integral Verduras de Mexicali Tortilla de harina Coba	6 Sancho de pollo Arroz con cúrcuma Maíz mexicano Pan de trigo entero Fruta fresca de temporada	DOBLE ENTREGA 7 Carnitas de cerdo Frijoles negros Pimientos y cebollas Tortilla de harina Bocados de piña Salsa picante	8 Fajitas de pollo Arroz español Plátanos Tortilla de harina Melocotones en cubos Crea agria	9 Guiso de lentejas latino arroz integral Verduras de fiesta pan de maíz Peras cortadas en cubos
Cerrado 12 Chili de ternera Patata al horno Maíz en grano entero Muffin de pan de maíz Coba	13 Pollo Guisado Arroz Plátanos Tortilla de harina Peras cortadas en cubos	14 Pollo con mojo cítrico Arroz Judías verdes pan de trigo Fruta fresca de temporada	15 Carne de res para tacos arroz integral Verduras de fiesta Tortilla de harina Bocados de piña Salsa para tacos	16 Tortilla española Papas fritas caseras Pimientos y cebollas Panecillo de arándanos Fruta fresca de temporada
DOBLE ENTREGA 19 Carne Molida Frijoles negros Zanahorias en rodajas Tortilla de harina Mandarinas	Cerrado 20 Pollo con cilantro y lima arroz integral Plátanos pan de trigo Fruta fresca de temporada	21 Pollo con chimichurri de miel Arroz Verduras de fiesta Pan vienés Coba	22 Picadillo de ternera Arroz con cúrcuma Judías verdes Tortilla de harina Coba	23 Abadejo de lima ancho Arroz con cilantro y lima Plátanos Tortilla de harina Fruta fresca de temporada
26 Pollo con salsa cítrica Arroz con mantequilla Zanahorias en rodajas Pan de centeno Fruta fresca de temporada	27 Carne Guisada de Res Arroz Maíz en grano entero pan de trigo Fruta fresca de temporada	28 Fricasé de pollo Arroz español Plátanos pan de trigo Fruta tropical	29 Pollo picante arroz integral Brócoli Tortilla de harina Fruta fresca de temporada	30 Frijoles pintos guisados Arroz Espinaca Tortilla de harina Mandarinas

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

October Updates:

Shelf-Stable Meal Box distribution begins this month, with some deliveries continuing into November. These meal boxes provide a valuable backup option and are meant to be stored until needed. They can be especially helpful on days when meal deliveries are interrupted or if you need an additional meal.

MOWRI is closed:

Monday, October 12th

Tuesday, October 20th

Double meals will be delivered:

Wednesday, October 7th

Monday, October 19th

