COMIDAS A DOMICILIO DE RI
MENÚ LATINO A DOMICILIO – Noviembre 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
2 Carne de Asada de Res arroz integral Verduras de Mexicali Tortilla de harina Coba	**3** Sancocho de pollo Arroz con cúrcuma Maíz mexicano Pan de trigo entero Fruta fresca de temporada	**DOBLE ENTREGA** **4** Carnitas de cerdo Frijoles negros Pimientos y cebollas Tortilla de harina Bocados de piña Salsa picante	**5** Fajitas de pollo Arroz español Plátanos Tortilla de harina Melocotones en cubos Crema agria	**6** Guiso de lentejas latino arroz integral Verduras de fiesta pan de maíz Peras cortadas en cubos
DOBLE ENTREGA **9** Chili de ternera Patata al horno Maíz en grano entero Muffin de pan de maíz Coba	**10** Pollo Guisado Arroz Plátanos Tortilla de harina Peras cortadas en cubos	**Cerrado** **11** Pollo con mojo cítrico Arroz Judías verdes pan de trigo Fruta fresca de temporada	**12** Carne de res para tacos arroz integral Verduras de fiesta Tortilla de harina Bocados de piña Salsa para tacos	**13** Tortilla española Papas fritas caseras Pimientos y cebollas Panecillo de arándanos Fruta fresca de temporada
16 Carne Molida Frijoles negros Zanahorias en rodajas Tortilla de harina Mandarinas	**17** Pollo con cilantro y lima arroz integral Plátanos pan de trigo Fruta fresca de temporada	**18** Pollo con chimichurri de miel Arroz Verduras de fiesta Pan vienés Coba	**19** Picadillo de ternera Arroz con cúrcuma Judías verdes Tortilla de harina Coba	**20** Abadejo de lima ancho Arroz con cilantro y lima Plátanos Tortilla de harina Fruta fresca de temporada
DOBLE ENTREGA **23** Pollo con salsa cítrica Arroz con mantequilla Zanahorias en rodajas Pan de centeno Fruta fresca de temporada	**24** Carne Guisada de Res Arroz Maíz en grano entero pan de trigo Fruta fresca de temporada	**DOBLE ENTREGA** **25** Fricasé de pollo Arroz español Plátanos pan de trigo Fruta tropical	**Cerrado** **26** Pollo picante arroz integral Brócoli Tortilla de harina Fruta fresca de temporada	**Cerrado** **27** Frijoles pintos guisados Arroz Espinaca Tortilla de harina Mandarinas
30 Carne de Asada de Res arroz integral Verduras de Mexicali Tortilla de harina Coba				***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.***

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

November Updates:

Shelf-Stable Meal Box distribution will begin in 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:

Wednesday, November 11

Thursday, November 26

Friday, November 27

Double meals will be delivered:

Monday, November 9 (for 11/11)

Monday, November 23 (for 11/27)

Wednesday, November 25 (for 11/26)

