



PEOPLE FOR PEOPLE

MEALS ON WHEELS Menú de Comida Americana **Octubre 2022**

Llamé a (509) 426-2601 de Lunes a Viernes el día antes que quiere comer para registrarse para la comida.

Registro de comida termina a las 3p.m. de Lunes a Viernes. La comida es servida de 11 a.m. 11:30 a.m.

Donación sugerida para personas registradas de 60 años y más \$2.50/comida; menor de 60 años \$8.50 costo/comida*

Salas de Comer-Yakima: Harman Senior Center, The Salvation Army & Henry Beauchamp Community Center y Washington Fruit Community Center. Selah Civic Center, Union Gap Senior Center, Sunnyside Senior Center, Grandview Senior Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
10/3 Cerdo con Salsa de Cebolla Pure de Papa Ensalada de Normandia Pan de Trigo Fruta	10/4 Pastel de Carne de Res Pure de Papa Ejotes Fruta Panecillo	10/05 Macaroni con Queso Ensalada de Pepino, Tomate, Cebolla Pan de Trigo Fruta	10/6 Carne Molida de Res con Salsa de Res Coliflor Arroz Integral Fruta	10/7 Caserola de Pollo Cremosa al Cordon Bleu Vegetales Mixtos Pan de Trigo Fruta
10/10 Chili de Tres Frijoles Chicharos Pan de Elote Fruta	10/11 Caldo de Res y Papas Ensalada Mixta Pan de Trigo Fruta	10/12 Salteado de Cerdo Ensalada de Pepino Asiatica Pan de Trigo Fruta	10/13 Stroganoff de Res Ensalada Salteada Pan de Trigo Fruta	10/14 Pollo al Teriyaki Ensalada Capri Arroz Integral Fruta
10/17 Pastel de Pollo Ensalada de Normandia Pan de Trigo Fruta	10/18 Filete Salisbury Ensalada de Repollo Pan de Trigo Fruta	10/19 Caserola Ziti al Sur o Este Ensalada Salteada Pan de Trigo Fruta	10/20 Cerdo a la Naranja con Ajonjoli Coliflor Arroz integral Fruta	10/21 Sandwich de Ensalada de Pollo Pepino Con Aderezo Pan de Trigo Fruta
10/24 Guisado de Cerdo con Pasta Chicharos Pan de Trigo Fruta	10/25 Pollo A la King Ensalada Mixta Bizcocho Fruta	10/26 Sopa de Frijol y Pasta Ensalada de Zanahoria y Pasas Pan de Trigo, Fruta	10/27 Albondigas de Res Agri Dulces Con Piña Zanahorias Picadas Arroz Integral, Fruta	10/28 Pastel de Carne Ensalada Capri Pan de Trigo Fruta
10/31 Sopa de Salchicha, Papa y Col Rizada Ensalada de Normandia Pan de Trigo, Fruta				

Toda la comida es servida con mantequilla y leche de 1%; sustituciones al menú pueden ocurrir a veces *Hable con el gerente para elegibilidad



PEOPLE FOR PEOPLE

MEALS ON WHEELS Menú de Comida Hispana **Octubre 2022**

Llamé a (509) 426-2601 de Lunes a Viernes el día antes que quiere comer para registrarse para la comida.

Registro de comida termina a las 3p.m. de Lunes a Viernes. La comida es servida de 11 a.m. 11:30 a.m.

Donación sugerida para personas registradas de 60 años y más \$2.50/comida; menor de 60 años \$8.50 costo/comida*

Salas de Comer-Yakima: Harman Senior Center, The Salvation Army & Henry Beauchamp Community Center y Washington Fruit Community Center. Selah Civic Center, Union Gap Senior Center, Sunnyside Senior Center, Grandview Senior Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
10/3 Fajitas de Res Mezcla de Normandia Tortillas Fruta	10/4 Tamales De Pollo Ejotes Fruta	10/5 Sopa de Enchilada de Pollo Ensalada de Pepino, Jitomate y Cebolla Tortillas Fruta	10/6 Lasagna de Pollo A La Mexicana Coliflor Tortillas Fruta	10/7 Picadillo de Res Con Verduras Vegetales Mixtos Tortillas Fruta
10/10 Pozole de Pollo Repollo y Limon Tortillas Fruta	10/11 Chile Rellenos Ensalada Mixta Tortillas Fruta	10/12 Caldo de Res Ensalada de Pepino Asiatica Tortillas Fruta	10/13 Pollo en Salsa de Jitomate y Chile Ensalada Salteada Tortillas Fruta	10/14 Tacos de Res Ensalada Capri Tortillas Fruta
10/17 Tamales de Cerdo Ensalada de Normandia Fruta	10/18 Fajitas de Pollo Ensalada de Repollo Tortillas Fruta	10/19 Carne de Res con Verdura Ensalada Salteada Tortillas Fruta	10/20 Sopa de Coditos Con Pollo Coliflor Tortillas Fruta	10/21 Sopa de Taco Pepinos con Aderezo Tortillas Fruta
10/24 Pollo con Papas y Salsa de Tomatillo Chicharos Tortillas Fruta	10/25 Tacos de Cerdo Desebrado Ensalada Mixta Tortillas Fruta	10/26 Sopa de Frijol Pinto con Jamón Ensalada de Zanahoria con Pasas Tortillas, Fruta	10/27 Caserola De Taco Horneado Zanahorias Picadas Arroz Integral Fruta	10/28 Burrito de Res y Frijoles Ensalada Capri Tortillas Fruta
10/31 Fajitas de Res Mezcla de Normandia Tortillas Fruta				

Toda la comida es servida con mantequilla y leche de 1%; sustituciones al menú pueden ocurrir a veces *Hable con el gerente para elegibilidad.