




PEOPLE FOR PEOPLE

# MEALS ON WHEELS Menú de Comida Americana **Septiembre 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
			9/1 Tortellini con Queso y Tomate Ensalada Salteada Pan de Trigo Fruta	9/2 Estofado de Res y Macaroni Ensalada Capri Pan de Trigo Fruta
9/5  CERRADO	9/6 Arroz Frito de Cerdo Ejotes Pan de Trigo Fruta	9/7 Sopa de Pasta y Garbanzo Sandwich con Queso y Cebolla Ensalada Cremosa de Pepino y Cebolla Fruta	9/8 Ensalada de Pasta BLT Lechuga, Jitomate y Cebolla Pan de Trigo Fruta	9/9 Pollo Glazeado con Miel Calabazitas Pan de Trigo Fruta
9/12 Papas Empanizadas al Horno con Jamón Chicharos Pan de Trigo Fruta	9/13 Sandwich de Carne Molida con Jitomate Ensalada de Repollo Pan de Trigo Fruta	9/14 Sandwich de Ensalada de Huevo Pepinos con Aderezo Ranch Fruta	9/15 Ensalada Caesar de Pasta con Pollo Zanahorias Picadas Pan de Trigo Fruta	9/16 Macaroni de Hamburguesa con queso Ensalada Capri Pan de Trigo, Fruta
9/19 Ensalada de Pollo Waldorf Mezcla de Normandia Pan de Trigo Fruta	9/20 Cazuela Ziti al Sur o Este Ensalada de Zanahoria y Pasas Pan de Trigo Fruta	9/21 Hamburguesa Suiza en Salsa de Jitomate Sofrito de Verdura Pan de Trigo, Fruta	9/22 Barbacoa de Cerdo Coliflor Pan de Trigo Fruta	9/23 Cacciatore de Pollo Calabazitas Pan de Trigo Fruta
9/26 Tortellini de Queso y Jitomate Chicharos Pan de Trigo, Fruta	9/27 Pastel de Carne Pure de Papa y salsa Panecillo Fruta	9/28 Arroz Frito de Pollo Sofrito de Verdura Pan de Trigo Fruta	9/29 Sandwich de Ensalada de Pollo Zanahorias Picadas Fruta	9/30 Cerdo Agri Dulce Ensalada Salteada 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

# MEALS ON WHEELS Menú de Comida Hispana **Septiembre 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



PEOPLE FOR PEOPLE

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			9/1 Burrito de Res con Frijoles Ensalada Salteada Fruta	9/2 Huevo Revuelto con Nopales Ensalada Capri Tortilla Fruta
9/5  CERRADO	9/6 Fajitas de Res Ejotes Tortilla Fruta	9/7 Pollo en Salsa de Jitomate Ensalada Cremosa de Pepino y Cebolla Arroz Integral Fruta	9/8 Pollo al Horno con Comino y Limon Coliflor Tortilla Fruta	9/9 Pie de Tamal de Res Calabazitas Fruta
9/12 Taco de Pollo Desebrado Chicharos Tortilla Fruta	9/13 Caldo de Res Mexicano Verdura Mixta Tortillas Fruta	9/14 Fajitas de Pollo Pepinos con Aderezo Ranch Tortilla Fruta	9/15 Caldo de Res Zanahorias Picadas Tortilla Fruta	9/16 Caldo De Albondigas Ensalada Capri Tortillas Fruta
9/19 Chile Relleno de Queso Mezcla de Normandia Tortilla Fruta	9/20 Carne de Res en Salsa de Tomatillo Ensalada de Zanahoria con Pasas Arroz integral, Fruta	9/21 Cazuela de Enchilada de Frijol Negro Sofrito de Verdura Fruta	9/22 Tortilla y Huevo Revuelto Coliflor Arroz Integral Fruta	9/23 Tacos de Res Calabazitas Tortilla Fruta
9/26 Pozole de Cerdo Repollo y Limon Tortilla Fruta	9/27 Tacos de Pollo Verdura Mixta Tortilla Fruta	9/28 Barbacoa de Res Brocoli Arroz Integral Fruta	9/29 Burrito de Frijol y Queso Zanahorias Picadas Arroz Integral Fruta	9/30 Tamales de Pollo Ensalada Salteada 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.