



Alimentos de Mayores Brewster-Bridgeport-Pateros Septiembre 2020



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Hamburguesa con queso deluxe Ensalada de Papa Bandeja de frutas Postre	2 Salmon y Salsa de eneldo Papas con romero Ensalada de chicharon Fruta Tropical Pan de ajo Postre	3 Salsa Francesa Ensalada de tres frijoles Ensalada verde Duraznos Postre	4
7 CERRADO 	8 Caldo de Res Ensalada de espinaca Fruta Mezclada Bizcocho Golosinas de arroz krispie	9 Cazuela de pollo Cordon Bleu Arroz salvaje Maiz con mantequilla Ensalada griega Melones Mixtos Rollo de pan trigel Postre	10 Ensalada del chef Bandeja de fruta fresca Rollo de pan trigel Postre	11 
14	15 Pollo Parmesano Pasta de ajo Verduras de mezcla italiana Ensalada Cesar Rollo de pan trigel Fruit Ambrosia	16 Filete Salisbury Papas y Salsa Maiz con mantequilla Ensalada de cuke y to-mate Mandarin Oranges Rollo de pan trigel	17 Sandwich de jamón y queso Ensalada de chicharon Ensalada Waldorf Postre	18
21 	22 Cazuela de atun Chicharones y Zanahorias Ensalada Mixta Sandia Rollo de pan trigel Postre	23 Pollo a la barbacoa Ensalada de macaroni Calabacin tomate hornear Ensalada de espinaca Piña Pan de maiz Postre	24 Espagueti con salsa de carne Ensalada Cesar Bandeja de fruta fresca Pan de Ajo Postre	25
28	29 Macaroni con queso y tocino Chicharones y Zanahorias Ensalada verde Fruta Tropical Rollo de pan trigel Postre	30 Carne de rez rostisado Pure de papas Ejotes Ensalada César Rollo de pan trigel Manzana crujiente		

**Mayores Edad 60 y mas —Donación de sugerencia
\$4.00**

Menores de edad 60—\$8.50 COSTO

Por Favor de llamar al Director del Sitio para mas información sobre el programa de Alimentos a Domicilio al 689-2815





Alimentos de Mayores Chelan

Septiembre 2020



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes-Manson
	1 Chili 1/2 Papa horneada Ensalada de espinaca Peras Pan de maiz Chips de Tortilla Postre	2 Cazuela de Cordon Bleu Arroz Salvaje Maiz con Mantequilla Ensalada Griega Melones Mixtos Rollo de pan trigal Postre	3 Sopa de Almejas 1/2 Sandwich de Pavo Ensalada Verde Fruta Fresca Galletas Integrales Postre 	4 Macaroni con queso y tosinos Chicharos y Zanahorias Ensalada Especiada Fruta Tropical Rollo de Pan Intrigal Postre
7 CERRADO LABOR DAY 	8 Pollo Parmesano Pasta de Ajo Verduras Italianas Ensalada Cesar Rollo de Pan Intrigal Ambrosia de Frutas	9 Filete de Pollo Frito Papas y Salsa Ejotes Ensalada de Verduras Duraznos Rollo de Pan Intrigal Postre	10 Sandwich de Jamon con Queso Ensalada de Chicharo Ensalada Waldorf Postre	11 Carne de Res Teriyaki Verduras Orientales Ensalada de Col Asiatica Naranjas Mandarinas Pan de Ajo Postre 
14 Sopa de Verduras de Otono 1/2 Sandwich de Jamon Ensalada de Primavera Melones Surtidos Postre	15 Salmon con Salsa de Eneldo Patatas al Romero Ensalada de Chicharo Fruta Tropical Pan de Ajo Postre 	16 Sandwich de Pavo Caliente Pure de Papas Ejotes 49'er Ensalada Picada Duraznos Rollo de Pan Intrigal Galletas de avena	17 Spaghetti & Meat Sauce Ensalada Cesar Bandeja de Fruta Fresca Pan de Ajo Postre	18 Carne de Res Rostizada Pure de Papas Verduras de Normandie Ensalada Verde Mixta Rollo de Pan Intrigal Pan de Manzana Crujiente
21 Pollo con Almendras Arroz o Fideos Ensalada de Col Asiatica Naranjas Mandarinas Rollo de Huevo Galletas de la Fortuna	22 Ensalada del Chef Bandeja de Fruta Fresca Rollo de Pan Intrigal Postre	23 Estofado de Carne Ensalada Cesar Fruta Mixta Bizcocho Postre	24 Pollo Florentino Ensalada Mixta Pan de Ajo Pan de Pera Crujiente 	25 Sloppy Joe's Ejotes Ensalada de Sandia Ensalada Waldorf Postre
28 Pastel de Pollo Ensalada de Verduras Rollo de Pan Intrigal Pan de Manzana Crujiente 	29 Salsa Francesa Ensalada de Papa Ensalada Verde Duraznos Postre	30 Ensalada de Pollo Crujiente Verduras Mixtas Ensalada de Pasta Melones Mixtos Rollo de pan Intrigal Barras de Cereal	Mayores Edad 60 y mas —Donación de sugerencia \$4.00 Menores de edad 60—\$8.50 COSTO Por Favor de llamar al Director del Sitio para mas información sobre el programa de Alimentos a Domicilio al 689-2815	



Davenport

Alimentos de Mayores

Septiembre 2020



shutterstock · 110925824

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
	1 Ensalada de Pollo Crujiente Ensalada de Tres Frijoles Melones Mixtos Rollo de Pan Integral Barras de Cereal	2	3 Salmon con salsa Papas al Romero Ensalada de Chicharo Fruta Tropical Pan de Ajo Barras de Limon	4 Hamburguesa con Queso Deluxe Ensalada de Papa Bandeja de Fruta Postre
7 CERRADO LABOR DAY 	8 Pie de Pollo Requeson Ensalada de Verduras Pan de Cebolla Pan de Fruta Crujiente	9	10 Pescado Horneado Arroz de Verduras Ejotes Ensalada de Zanahorias y Pasas Fruta Tropical Pan de Trigo Postre	11 Espaguetis con Salsa de Carne Ensalada Cesar Bandeja de Fruta Fresca Pan de Ajo Postre 
14	15 Salsa Francesa Ensalada de Papas Ensalada Verde Duraznos Postre	16	17 Estofado de Carne de Res Ensalada de Espinaca Fruta Mixtas Bizcocho Postre 	18 Sopa de Verduras de Otono 1/2 Sandwich de Jamon Ensalada de Tomate Cuke Melones Surtidos Postre
d21	22 Pollo Florentino Ensalada Verde Mixta Pan de Ajo Pan de Pera Crujiente	23 	24 Filete de Pollo Frito Papas y Salsa Ensalada de Brocoli Duraznos Rollo de Pan Integral Postre	25 Macaroni con Queso y Tocino Chicharos y Zanahorias 49'er Ensalada Picada Fruta Tropical Rollo de Pan Integral Postre
28 	29 Ensalada del Chef Bandeja de Fruta Fresca Rollo de Pan Integral Postre	30	Mayores Edad 60 y mas —Donación de sugerencia \$4.00 Menores de edad 60—\$8.50 COSTO Por Favor de llamar al Director del Sitio para mas información sobre el programa de Alimentos a Domicilio al Llamda gratuita 844-826-7979	

volunteer
do good, feel good



Entiat

Alimentos de Mayores

Septiembre 2020



shutterstock - 112861828

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
	1	2 	3 Sopa de Almenjas 1/2 Sandwich de Pavo Ensalada Verde Fruta Fresca Galletas Integrales Postre	4
7 CERRADO 	8	9	10 Sandwich de Jamon y Queso Ensalada de Chicharo Ensalada Waldorf Postre	11 
14 Sopa de Verduras de Otono 1/2 Sandwich de Jamon Ensalada de Primavera Melones Surtidos Postre	15	16 	17 Espagueti con Salsa de Carne Ensalada Cesar Bandeja de Fruta Fresca Pan de Ajo Postre	18
21 Pollo de Almendra Arroz o Fideos Ensalada de Col Asiatica Naranjas Mandarinas Rollo de Huevo Galleta de la Fortuna	22	23	24 Pollo Florentino Ensalada Mixta Pan de Ajo Pan de Pera Crujiente	25 
28 Pie de Pollo Ensalada de Verduras Rollo de Pan Integral Pan de Manzana Crujiente	29	30		

24 HORAS DE ANTICIPACION PARA RESERVAR O CANCELAR

Mayores Edad 60 y mas —Donación de sugerencia \$4.00

Menores de edad 60—\$8.50 COSTO

Por favor llamar al 509-470-0522 Para mas informacion sobre el Programa de Alimentos al Domicilio

Es muy costoso para el programa de comidas para personas mayores cuando no cancela sus reservas—Si sabe que no puede asistir, llame y cancele!

Para Chelan 888-4440 entre 8am y 2 pm
Para Entiat 509-421-1593



Harrington

Alimentos de Mayores

Septiembre 2020



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
	1 Ensalada de Pollo Crujiente Ensalada de Tres Frijoles Melones Mixtos Rollo de Pan Integral Barras de Cereal	2	3 Salmon con salsa Papas al Romero Ensalada de Chicharo Fruta Tropical Pan de Ajo Barras de Limon	4 Hamburguesa con Queso Deluxe Ensalada de Papa Bandeja de Fruta Postre
7 CERRADO 	8 Pie de Pollo Requeson Ensalada de Verduras Pan de Cebolla Pan de Fruta Crujiente	9	10 Pescado Horneado Arroz con Verduras Ejotes Ensalada de Zanahoria y Pasa Fruta Tropical Pan de Trigo Postre	11 Espagueti con Salsa de Carne Ensalada Cesar Bandeja de Fruta Fresca Pan de Ajo Postre 
14	15 Salsa Francesa Ensalada de Papa Ensalada Verde Duraznos Postre	16	17 Estofado de Carne de Res Ensalada de Espinaca Fruta Mixtas Bizcocho Postre	18 Sopa de Verduras de Otono 1/2 Sandwich de Jamon Ensalada de Tomate Cuke Melones Surtidos
d21	22 Pollo Florentino Ensalada Verda Mixta Pan de Ajo Pan de Pera Crujiente	23 	24 Filete de Pollo Frito Papas y Salsa Ensalada de Brocoli Duraznos Rollo de Pan Intergral Postre	25 Macaroni con Queso y Tocino Chicharos y Zanahoria 49'er Ensalada Picada Fruta Tropical Rollo de Pan Intergral Postre
28 	29 Ensalada del Chef Bandeja de Fruta Fresca Rollo de Pan Intergral Postre	30		

Mayores Edad 60 y mas —Donación de sugerencia \$4.00

Menores de edad 60—\$8.50 COSTO

Por favor de llame al Director de Nutricion para mas informacion sobre el Programa de Alimentos a Domicilio llamada gratuita 844-826-7979



Odessa

Alimentos de Mayores

Septiembre 2020



shutterstock - 276993557

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
	1	2 Albondigas Agridulces Arroz con Verduras Verduras Mixtas Ensalada de Col Asiatica Pina Pan de Rollo Postre	3 Salmon y Salsa Papas al Romero Ensalada de Chicharo Fruta Tropical Pan de Ajo Barras de Limon	4
7 CERRADO 	8	9 Hamburguesa con Queso Deluxe Ensalada de Papa Bandeja de Fruta Postre	10 Cazuela de Pollo Cordon Bleu Arroz Pilaf Maiz con Mantequilla Ensalada Griega Melones Mixtos Rollo de Pan Integral Postre	11 
14 Espagueti y Salsa de Carne Ensalada Cesar Bandeja de Fruta Fresca Pan de Ajo Postre	15	16 Estofado de Carne de Res Ensalada de Espinaca Fruta Mixtas Bizcocho Postre	17 Sopa de Verduras de Otono 1/2 Sandwich de Jamon Rodajas de Tomates Melones Surtidos Postre	18 
21 Chili de Verduras Requeson Ensalada Cesar Coctel de Frutas Chips de Maiz Rollo de Pan Integral Postre	22 	23 Sandwich de Jamon y Queso a la Plancha Ensalada de Chicharo Ensalada Waldorf Postre	24 Cerdo Agridulce Arroz Verduras Orientales Ensalada de Estilo Asiatico Fruta Tropical Rollo de Pan Integral Postre	25
28 Pollo a la Barbacoa Ensalada de Macaroni Zucchini Tomato Bake Ensalada de Espinica Peras Pan de Maiz Postre	29	30 Salchicha Alemana y Sauerkraut Verduras Mixtas Ensalada de Manzana y Apio Postre	Mayores Edad 60 y mas —Donación de sugerencia \$4.00 Menores de edad 60—\$8.50 COSTO Por favor de llame al Director de Nutricion para mas informacion sobre el Programa de Alimentos a Domicilio llamada gratuita 844-826-7979	



shutterstock - 112861828

Omak-Okanogan

Alimentos de Mayores

Septiembre 2020



Okanogan	Omak	Okanogan	Omak	
Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Friday
	1 Guiso de chile verde Bandeja de verduras Fresas y plátanos pan de maíz Postre	2 Pie de pollo Requeson Rollo de Pan Integral Pan de Durazno Crujiente	3 	4 Salmón con Salsa de Eneldo Patatas al Romero Ensalada de chicharo Fruta tropical Pan de ajo Postre
7 CERRADO 	8 Pollo con almendras Fideos o Arroz Ensalada de brócoli Naranjas mandarinas Rollo de huevo Postre	9 Salsa Francesa Ensalada de papas Ensalada verde Duraznos Postre	10	11 Cerdo agri dulce Arroz Verduras Orientales Col estilo asiático Fruta tropical Pan de ajo Postre 
14 Carne de Res Rostizado Papas y salsa Ejotes Ensalada César Rollo de Pan Integral Pan de Manzana crujiente	15 Macarrones con queso y tocino chicharos y zanahorias Ensalada verde Fruta tropical Rollo de pan integral Postre	16 Pescado al horno Arroz de Verduras Brócoli Ensalada de zanahoria y pasas Ensalada de cítricos Rollo de Pan Integral Postre	17 	18 Sopa de verduras de otoño 1/2 sándwich de jamón Tomates en rodajas Melones Surtidos Postre
21 Sloppy Joe's Jo Jo's Ensalada de Cuke / Sandía Ensalada Waldorf Postre	22 Cazuela de Pollo Cordon Bleu Arroz salvaje Chicharones con mantequilla Ensalada griega Melones Mixtos Postre 	23 Sándwich de pavo caliente Patatas y salsa Judías verdes Melocotones Pan o pan de rollo integral Pie de calabaza	24	25 Sopa de almejas 1/2 sándwich de pavo Ensalada verde Jugo V-8 Fruta mezclada Galletas Integrales Postre
28 Filete Salisbury Papas y salsa Trío de verduras Verduras mandarinas Rollo de Pan Integral Postre	29 Brats & Sauerkraut Verduras Mixtas Ensalada de Manzana y Apio Postre	30 Carne Teriyaki con Arroz Verduras Orientales Ensalada de col asiática Peras de canela Pan de ajo Postre	Se sugiere para personas mayores de 60 años donación \$ 4.00 Menores de 60 años: TARIFA de \$ 8.50 Para recibir comidas a domicilio, llame al 509-826-7979	

volunteer
do good, feel good



Oroville

Alimentos de Mayores

Septiembre 2020



shutterstock - 112861828

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
	1 Filete Frito de Pollo Papas y Salsa Ejotes Ensalada de Verduras Duraznos Rodillo de Pan Integral Postre	2	3 Albóndigas agridulces Arroz con Verduras Vegetales Mixtos Asiática Ley Piña Rodillo de Pan Integral Postre	4 Salmón y Salsa Papas al Romero Ensalada de Chicharo Frutas Tropicales Pan de ajo Postre
7 CERRADO LABOR DAY 	8 Supreme Pizza Ensalada César Ensalada de frutas Breadstick Postre	9 	10 Macaroni con queso y tocino Chicharos y zanahorias Ensalada Verde Frutas Tropicales Rodillo de Pan Integral Postre	11 Sopa de Almejas 1/2 Sandwich de Atún Ensalada Jugo V-8 Fruta Fresca Galletas de grano entero Postre
14 	15 Salsa de espaguetis y carne Ensalada César Bandeja de frutas frescas Pan de ajo Postre	16	17 Pollo a la barbacoa Horneado de tomate de calabacín Ensalada Macaroni Ensalada de espinacas Piña Maíz Postre	18 Pescado y Chips Ensalada de brócoli Pan de ajo Berry Parfait 
21	22 Pollo de Almendra China Verduras Asiáticas Fideos Orientales Asiática Ley Naranjas Mandarinas Pan de ajo Postre	23	24 Estofado Ensalada de espinacas Frutas Mixtas Galleta Postre	25 Pescado al horno Patatas rojas asadas Verduras de trío Ensalada Frutas Tropicales Rodillo de Pan Integral PASTEL DE CUMPLEAÑOS
28	29 Salchicha alemana con' Sauerkraut Ensalada de papas Ensalada de chicharo crujientes Ensalada de apio y manzana Postre	30	Personas mayores de 60 años o más— donación sugerida \$4.00 Menores de 60 años—\$8.50 FEE Llame al Director del Sitio para obtener más información sobre el programa de Alimentos al Domicilio 476-2412	

volunteer
do good, feel good



Tonasket

Alimentos de Mayores

Septiembre 2020



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
	1	2 Jamón Patatas dulces asadas Ensalada de Jardín Bandeja de frutas frescas Rollito de Pan Integral Barras de nueces	3 Salmón con salsa de eneldo Patatas de romero Normandía Veggies Frutas Tropicales Pan de ajo Barras de limón	4
7 CERRADO 	8	9 Sandwich de Pavo Caliente Pured Potatoes Frijoles Verdes Melocotones Rollito de Pan Integral Postre	10 Pollo BBQ Ensalada Macaroni Horneado de tomate de calabacín Ensalada de espinacas Maíz Gelatina fruncido	11 
14 Pie de pollo Requesón Ensalada de Jardín Rollito de Pan Integral Pan de Manzana Crujiente	15	16 Sandwich de Salsa Francesa Ensalada de papas Ensalada Verde Duraznos Postre	17 Macaroni con queso y tocino Chicharos y zanahorias Ensalada César Frutas Tropicales Pan de ajo Postre	18
21 Guiso de Pollo Cordon Bleu Pilaf de arroz Maíz con mantequilla Ensalada Griega Melónes mixtos Rollito de Pan Integral	22	23 Carne de Res Rostisado Pure de Papas Vegetales Mixtos Ensalada César Rollito de Pan Integral Peach Cobbler	24 Estofado de Carne de Res Ensalada de espinacas Frutas Mixtas Galleta Postre	25 
28 Sopa de Almejas 1/2 Sandwich de pavo Ensalada Verde Jugo V-8 Frutas Mixtas Galletas de grano entero Postre	29 	30 Sandwich de Cerdo Ensalada de tres frijoles Ensalada Ensalada Waldorf Postre	Personas mayores de 60 años o más— donación sugerida \$4.00 Menores de 60 años—\$8.50 COSTO Llame al Director del Sitio para obtener más información sobre el programa de Alimentos al Domicilio 486-2483	



Twisp Alimentos de Mayores Septiembre 2020



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
	1	2	3 Chili Ensalada Verde Bandeja Vegetariana Peras Maíz Chips de Tortilla Postre	4 Salmón con salsa de eneldo Papas al romero Ensalada de chicharo Frutas Tropicales Pan de ajo Postre
7 CERRADO 	8	9	10 Ensalada de Pollo Crujiente Con Verduras Mixtas Ensalada Pasta Vegetariana Melónes mixtos Rollito de Pan Integral Barras de cereales	11 Pescado al horno Arroz Jardín Frijoles Verdes Ensalada de Raisin de Zanahoria Ensalada de Frutas Tropicales Rollito de Pan Integral Postre
14 Espaguetis con salsa de carne Ensalada César Bandeja de frutas frescas Pan de ajo Postre	15	16	17 Filete de Salisbury Papas y Salsa Maíz con mantequilla Ensalada de Tomate Cuke Naranjas Mandarinas Rollito de Pan Integral Postre	18 Sopa de Almejas 1/2 Sandwich de pavo Ensalada Verde Jugo V-8 Frutas Mixtas Galletas de grano entero Postre
21 Sloppy Joe's Ensalada de tres frijoles Ensalada de sandía Ensalada Waldorf Postre	22 	23	24 Albóndigas agridulces Arroz con Verduras Vegetales Mixtos Asiática Ley Piña Rollito de Pan Integral Postre	25 Sandwich de Pavo Caliente Papas y Salsa Frijoles Verdes Peras Rollito de Pan Integral Galletas de avena
28 Salsa francés Ensalada de patatas Ensalada Verde Melocotones Postre	29 	30	Personas mayores de 60 años o más— donación sugerida \$4.00 Menores de 60 años—\$8.50 COSTO Llame al Director del Sitio para obtener más información sobre el programa de Alimentos al Domicilio a 997-7722	



Wilbur

Alimentos de Mayores

Septiembre 2020



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
	1 Salmón con salsa de eneldo Papas al romero Ensalada de guisantes Frutas Tropicales Pan de ajo Barras de limón	2 Hamburguesa de queso Deluxe Ensalada de papas Bandeja de frutas Postre	3 Guiso de Pollo Cordon Bleu Arroz Pilaf Zanahorias glaseados Ensalada Griega Melónes mixtos Rollito de Pan Integral Postre	4
7 CERRADO 	8 Sandwich de Pavo Caliente Papas y Salsa Ejotes Duraznos Rollito de Pan Integral Galletas de avena	9 Estofado Ensalada de espinacas Frutas Mixtas Galleta Postre	10 Sopa de Verduras de Otoño 1/2 Sándwich de Jamón Tomates estofados Melón surtido Postre	11 
14 	15 Filete Frito de Pollo Papas y Salsa Ejotes Ensalada de Verduras Pera Rollito de Pan Integral Postre	16 Sandwich de Jamón y Queso Ensalada de Chicharo Ensalada Waldorf Postre	17 Pollo BBQ Ensalada Macaroni Horneado de tomate de calabacín Ensalada de espinacas Piña Maíz Postre	18
21	22 Filete de Salisbury Papas y Salsa Maíz con mantequilla Ensalada Cuke y Tomate Naranjas Mandarinas Rollito de Pan Integral Postre	23 Sopa de Almejas 1/2 Sandwich de pavo Ensalada Verde Jugo V-8 Frutas Mixtas Galletas de grano entero Postre	24 Wieners & Sauerkraut Vegetales Mixtos Ensalada de apio de manzana Postre	25
28	29 Pescado y Chips Ensalada de brócoli Pan de ajo Berries y Helado	30 Sloppy Joe's Ejotes Ensalada de sandía Ensalada Waldorf Postre	  shutterstock - 276993557	



**Personas mayores de 60 años o más—
donación sugerida \$4.00**

Menores de 60 años—\$8.50 COSTO

Por favor de llame al Director de Nutricion para
mas informacion sobre el Programa de Alimentos
a Domicilio llamada gratuita 844-826-7979