



# BREWSTER - BRIDGEPORT—PATEROS

LLAME AL 509-689-2815 PARA RESERVAR COMIDAS.

24 HORAS ANTES

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>1</p> 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Jamón</li> <li>-Papas empanizadas al horno</li> <li>-Ensalada de verduras</li> <li>-Piña</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Pudín de pan</li> </ul>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Stroganoff de carne</li> <li>-Judías verdes</li> <li>-Ensalada de verduras</li> <li>-Ensalada de frutas</li> <li>-Postre</li> </ul> <p><u>Solo entrega a domicilio</u></p>	<p>4</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Omelet con jamón, cebolla y pimientos</li> <li>-Papas rostizadas</li> <li>-Tomates cocidos</li> <li>-Melones Mixtos</li> <li>-Muffin de arándanos</li> </ul>
<p>8</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sándwich de Puerco tirado</li> <li>-Ensalada de papas</li> <li>-Ensalada de repollo</li> <li>-Rodajas de manzana</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tiras De Pollo</li> <li>-Jo Jo's</li> <li>-Ensalada de espinaca</li> <li>-Mandarinas</li> <li>-Pan de ajo</li> <li>-Postre</li> </ul> <p><u>Solo entrega a domicilio</u></p>	<p>11</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Yakisoba</li> <li>-Salteado de Verduras</li> <li>-Ensalada de repollo al estilo asiático</li> <li>-Peras Canela</li> <li>-Rollo de huevo</li> <li>-Postre</li> </ul>
<p>15</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada César De Pollo</li> <li>-Cuñas De Tomate</li> <li>-Rodajas de melon</li> <li>-Tostada de ajo con queso</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cazuela De Pimiento Relleno</li> <li>-Ensalada de verduras</li> <li>-Duraznos</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Postre</li> </ul> <p><u>Solo entrega a domicilio</u></p>	<p>18</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Filete de Pescado al Horno</li> <li>-Arroz Pilaf</li> <li>-Chicharos</li> <li>-Ensalada de repollo</li> <li>-Melones Mixtos</li> <li>-Postre</li> </ul>
<p>22</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conchas Rellenas De queso Con Salsa</li> <li>-Verduras Mixtas</li> <li>-Ensalada mixta</li> <li>-Albaricoques</li> <li>-Pan de ajo</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada de taco</li> <li>-Arroz español</li> <li>-Fruta mezclada</li> <li>-Tortillas Fritas</li> <li>-Postre</li> </ul> <p><u>Solo entrega a domicilio</u></p>	<p>25</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pollo A La Barbacoa</li> <li>-Ensalada de macarrones</li> <li>-Ejotes</li> <li>-Ensalada de Verduras Mixtas</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Pastel con bayas</li> </ul>
<p>29</p>  <p>Established 1975</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Stroganoff de carne</li> <li>-Judías verdes</li> <li>-Ensalada de verduras</li> <li>-Ensalada de frutas</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cazuela de carne molida</li> <li>-Requeson</li> <li>-Ensalada César</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Postre</li> </ul> <p><u>Solo entrega a domicilio</u></p>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>La donación sugerida para personas mayores de 60 años es de \$4.00</p> <p>LA TARIFA para personas menores de 60 años es de \$10.00</p> </div>

Para obtener información sobre las comidas a domicilio, llame al 844-826-7979.

¡Puede visitar nuestro sitio web en [www.octn.org](http://www.octn.org) y seguirnos en Facebook!





Las donaciones pueden enviarse por correo a: OCTN P.O. Box 471 Okanogan, WA 98840



# OKANOGAN / OMAK

POR FAVOR LLAME AL 422-6776 O AL 826-4741

PARA RESERVAR COMIDAS 24 HORAS ANTES

OKANOGAN	OMAK	OKANOGAN	CLOSED	OMAK
<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada César De Pollo</li> <li>-Cuñas De Tomate</li> <li>-Rodajas de melon</li> <li>-Tostada de ajo con queso</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sándwich de Puerco tirado</li> <li>-Ensalada de papas</li> <li>-Ensalada de repollo</li> <li>-Rodajas de manzana</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Stroganoff de carne</li> <li>-Judías verdes</li> <li>-Ensalada de verduras</li> <li>-Ensalada de frutas</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>4</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pavo con verduras y salsa blanca sobre pan</li> <li>-Verduras de Normandía</li> <li>-Ensalada verde mixta</li> <li>-Manzanas especiadas</li> <li>-Postre</li> </ul>
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pollo A La Barbacoa</li> <li>-Ensalada de macarrones</li> <li>-Judías verdes</li> <li>-Ensalada de Verduras Mixtas</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Pastel con bayas</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Albóndigas</li> <li>-Puré De Papas / Salsa de carne</li> <li>-Ensalada De Lechuga Y Tomate</li> <li>-Durazons</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Postre de Rice Krispy</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tiras de pollo</li> <li>-Jo Jo's</li> <li>-Ensalada de espinaca</li> <li>-Mandarinas</li> <li>-Pan de ajo</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>11</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada de tortellini de queso y limón con tocino</li> <li>-Bayas mixtas</li> <li>-Postre</li> </ul>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Chile de la huerta</li> <li>-Requeson</li> <li>-Ensalada César</li> <li>-Cóctel de frutas</li> <li>-Chips de maíz</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Costillas BBQ</li> <li>-Frijoles Horneados</li> <li>-Ensalada De Guisantes Crujientes</li> <li>-Ensalada de repollo</li> <li>-Pan de maíz</li> <li>-Pastel de fresas</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cazuela De Pimiento Relleno</li> <li>-Ensalada de verduras</li> <li>-Durazons</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>18</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pollo en salsa de tomate con hongos y pimientos</li> <li>-Arroz salvaje</li> <li>-Ensalada De Zanahorias Y pasas</li> <li>-Pan de ajo</li> <li>-Gelatina con frutas</li> </ul>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Puerco Agridulce</li> <li>-Arroz al vapor</li> <li>-Verduras salteadas</li> <li>-Fruta tropical</li> <li>-Rollo de huevo</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Carne Asada Con Zanahorias Y Patatas</li> <li>-Ensalada de verduras</li> <li>-Sandía</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Galletas de avena</li> </ul>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada de taco</li> <li>-Arroz español</li> <li>-Fruta mezclada</li> <li>-Tortillas Fritas</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>25</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cazuela de atún</li> <li>-Guisantes y Zanahorias</li> <li>-Ensalada de verduras</li> <li>-Cuartos de Naranja</li> <li>-Postre</li> </ul>
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Asado de puerco</li> <li>-Relleno y salsa</li> <li>-Verduras capri</li> <li>-Ensalada de espinaca</li> <li>-Coba</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conchas rellenas de queso con salsa alfredo</li> <li>-Verduras Mixtas</li> <li>-Ensalada mixta</li> <li>-Albaricoques</li> <li>-Pan de ajo</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cazuela de carne molida</li> <li>-Requeson</li> <li>-Ensalada César</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Postre</li> </ul>		

Para obtener información sobre las comidas a domicilio, llame al 844-826-7979.

¡Puede visitar nuestro sitio web en [www.octn.org](http://www.octn.org) y seguimos en Facebook!



Las donaciones pueden enviarse por correo a: OCTN P.O. Box 471 Okanogan, WA 98840

La donación sugerida para personas mayores de 60 años es de \$4.00

LA TARIFA para personas menores de 60 años es de \$10.00



# OROVILLE / TONASKET

POR FAVOR LLAME AL 476-2412 O 486-2483

PARA RESERVAR COMIDAS 24 HORAS ANTES

TONASKET	OROVILLE	TONASKET	OROVILLE/TONASKET	OROVILLE
<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pavo con verduras y salsa blanca sobre pan</li> <li>-Verduras de Normandía</li> <li>-Ensalada verde mixta</li> <li>-Manzanas especiadas</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Carne mechada</li> <li>-Macarrones con queso</li> <li>-Judías verdes</li> <li>-Ensalada de repollo</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Bayas en pastel de ángel</li> </ul>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sándwich de tocino, lechuga y tomate</li> <li>-Requesón</li> <li>-Fruta fresca</li> <li>-Jugo V-8</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de almejas</li> <li>-Requesón</li> <li>-Ensalada De zanahorias Y pasas</li> <li>-Ensalada especiada</li> <li>-Sandía</li> <li>-Pan de ajo con queso</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tiras de pollo</li> <li>-Jo Jo's</li> <li>-Ensalada de espinaca</li> <li>-Mandarinas</li> <li>-Pan de ajo</li> <li>-Postre</li> </ul>
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Bistec Salisbury</li> <li>-Puré De Papas / Salsa</li> <li>-Brócoli</li> <li>-Pan</li> <li>-Crujiente de albaricoque</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cazuela de pizza</li> <li>-Ensalada César</li> <li>-Peras</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pollo A La Barbacoa</li> <li>-Ensalada de macarrones</li> <li>-Judías verdes</li> <li>-Ensalada de Verduras Mixtas</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Pastel con bayas</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pescado y papas fritas</li> <li>-Ensalada de repollo</li> <li>-Albaricoques</li> <li>-Pan de ajo</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada de tortellini de queso y limón con tocino</li> <li>-Bayas mixtas</li> <li>-Postre</li> </ul>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Albóndigas</li> <li>-Puré De Papas / Salsa de carne</li> <li>-Ensalada De Lechuga Y Tomate</li> <li>-Duraznos</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Postre de Rice Krispy</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Jamón</li> <li>-Papas empanizadas al horno</li> <li>-Ensalada de verduras</li> <li>-Piña</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Pudín de pan</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Costillitas a la barbacoa</li> <li>-Macarrones con queso</li> <li>-Judías verdes</li> <li>-Ensalada especiada</li> <li>-Manzanas</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Salsa De Espagueti Y Carne</li> <li>-Ensalada César</li> <li>-Duraznos</li> <li>-Pan de ajo</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sándwich de falda de res con chucrut</li> <li>-Ensalada De Guisantes</li> <li>-Ensalada de repollo</li> <li>-Fruta fresca</li> <li>-Postre</li> </ul>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Hamburguesa con queso de lujo</li> <li>-Ensalada De Tres Frijoles</li> <li>-Ensalada de repollo</li> <li>-Duraznos</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cazuela de Atun y Fideos</li> <li>-Guisantes y Zanahorias</li> <li>-Ensalada de verduras</li> <li>-Cuartos de Naranja</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Chili con Pollo y Frijoles blancos</li> <li>-Ensalada de Pasta y Verduras</li> <li>-Melón</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Asado con zanahorias y papas</li> <li>-Ensalada de verduras</li> <li>-Sandía</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Galletas de avena</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Puerco Agridulce</li> <li>-Arroz al vapor</li> <li>-Verduras salteadas</li> <li>-Ensalada de pepino</li> <li>-Fruta tropical</li> <li>-Rollo de huevo</li> <li>-Postre</li> </ul>
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Salteado De Res Y Brócoli</li> <li>-Ensalada especiada</li> <li>-Fruta tropical</li> <li>-Rollo de huevo</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cazuela De Tacos</li> <li>-Ensalada de repollo</li> <li>-Ensalada del Suroeste</li> <li>-Sandía</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada César De Pollo</li> <li>-Cuñas De Tomate</li> <li>-Rodajas de melon</li> <li>-Tostada de ajo con queso</li> <li>-Postre</li> </ul>		

Para obtener información sobre las comidas a domicilio, llame al 844-826-7979.

¡Puede visitar nuestro sitio web en [www.octn.org](http://www.octn.org) y seguimos en Facebook!



Las donaciones pueden enviarse por correo a: OCTN P.O. Box 471 Okanogan, WA 98840

La donación sugerida para personas mayores de 60 años es de \$4.00



LA TARIFA para personas menores de 60 años es de \$10.00



# TWISP

LLAME AL 509-997-7722 PARA RESERVAR COMIDAS.

24 HORAS ANTES

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada César De Pollo</li> <li>-Cañas De Tomate</li> <li>-Rodajas de melon</li> <li>-Tostada de ajo con queso</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Carne mechada</li> <li>-Puré De Papas/Salsa</li> <li>-Brócoli</li> <li>-Ensalada De frutas Y nueces</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Pudín de pan</li> </ul>	<p>3</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Asado con zanahorias y papas</li> <li>-Ensalada de verduras</li> <li>-Sandía</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Galletas de avena</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Filete de Pescado al Horno</li> <li>-Arroz Pilaf</li> <li>-Guisantes</li> <li>-Ensalada de repollo</li> <li>-Fruta tropical</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Postre</li> </ul>
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pavo con verduras y salsa blanca sobre pan</li> <li>-Verduras de Normandía</li> <li>-Ensalada verde mixta</li> <li>-Manzanas especiadas</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sándwich de Puerco tirado</li> <li>-Ensalada de papas</li> <li>-Ensalada de repollo</li> <li>-Rodajas de manzana</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>10</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Omelet con jamón, cebolla y pimientos</li> <li>-Papas rostizadas</li> <li>-Tomates cocidos</li> <li>-Melones Mixtos</li> <li>-Muffin de arándanos</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Hamburguesa con queso de lujo</li> <li>-Ensalada De Tres Frijoles</li> <li>-Ensalada de repollo</li> <li>-Postre</li> </ul>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Stroganoff de carne</li> <li>-Judías verdes</li> <li>-Ensalada de verduras</li> <li>-Ensalada de frutas</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Chili con Pollo y Frijoles blancos</li> <li>-Ensalada de Pasta y Verduras</li> <li>-Melón</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>17</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Jamón</li> <li>-Papas empanizadas al horno</li> <li>-Ensalada de verduras</li> <li>-Piña</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Pudín de pan</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pescado y papas fritas</li> <li>-Ensalada de repollo</li> <li>-Albaricoques</li> <li>-Pan de ajo</li> <li>-Postre</li> </ul>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pollo en salsa de tomate con hongos y pimientos</li> <li>-Arroz salvaje</li> <li>-Ensalada De Zanahorias Y pasas</li> <li>-Pan de ajo</li> <li>-Gelatina con frutas</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conchas rellenas de queso con salsa alfredo</li> <li>-Verduras Mixtas</li> <li>-Ensalada mixta</li> <li>-Albaricoques</li> <li>-Pan de ajo</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>24</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Salteado De Res Y Brócoli</li> <li>-Arroz</li> <li>-Ensalada especiada</li> <li>-Fruta tropical</li> <li>-Rollo de huevo</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tiras de pollo</li> <li>-Jo Jo's</li> <li>-Ensalada de espinaca</li> <li>-Mandarinas</li> <li>-Panecillo</li> <li>-Postre</li> </ul>
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Puerco Asado</li> <li>-Relleno y salsa</li> <li>-Verduras capri</li> <li>-Ensalada de espinaca</li> <li>-Coba</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Salsa De Espagueti Y Carne</li> <li>-Ensalada César</li> <li>-Duraznos</li> <li>-Pan de ajo</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>31</p> 		<p>La donación sugerida para personas mayores de 60 años es de \$4.00</p> <p>LA TARIFA para personas menores de 60 años es de \$10.00</p>

Para obtener información sobre las comidas a domicilio, llame al 844-826-7979.

¡Puede visitar nuestro sitio web en [www.octn.org](http://www.octn.org) y seguirnos en Facebook!



Las donaciones pueden enviarse por correo a: OCTN P.O. Box 471 Okanogan, WA 98840





2022

# ODESSA

LLAME AL 509-982-2654 PARA RESERVAR COMIDAS.

24 HORAS ANTES

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sándwich de tocino, lechuga y tomate</li> <li>-Requesón</li> <li>-Fruta fresca</li> <li>-Jugo V-8</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>2</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Albóndigas agrídulces</li> <li>-Arroz</li> <li>-Verduras salteadas</li> <li>-Ensalada de pepino</li> <li>-Ensalada de frutas tropicales</li> <li>-Rollo de huevo</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada César De Pollo</li> <li>-Cuñas De Tomate</li> <li>-Rodajas de melon</li> <li>-Tostada de ajo con queso</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>5</p> 
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Carne mechada</li> <li>-Puré De Papas/Salsa</li> <li>-Brócoli</li> <li>-Ensalada Cesar</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Pudín de pan</li> </ul>	<p>9</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Costillas BBQ</li> <li>-Frijoles Horneados</li> <li>-Ensalada De Guisantes Crujientes</li> <li>-Ensalada de repollo</li> <li>-Pan de maíz</li> <li>-Pastel de fresas</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tiras de pollo</li> <li>-Jo Jo's</li> <li>-Ensalada de espinaca</li> <li>-Mandarinas</li> <li>-Pan de ajo</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>12</p>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sándwich de Puerco tirado</li> <li>-Ensalada de papas</li> <li>-Ensalada de repollo</li> <li>-Rodajas de manzana</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>16</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cazuela de Atun y Fideos</li> <li>-Guisantes y Zanahorias</li> <li>-Ensalada de verduras</li> <li>-Cuartos de Naranja</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Bistec Salisbury</li> <li>-Puré De Papas / Salsa</li> <li>-Brócoli</li> <li>-Pan</li> <li>-Crujiente de albaricouque</li> </ul>	<p>19</p>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Jamón</li> <li>-Papas empanizadas al horno</li> <li>-Ensalada de verduras</li> <li>-Piña</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>23</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cazuela De Pollo Y Arroz</li> <li>-Ensalada mixta</li> <li>-Cóctel de frutas</li> <li>-Pan de ajo</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada de taco</li> <li>-Arroz español</li> <li>-Fruta mezclada</li> <li>-Tortillas Fritas</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>26</p> 
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sándwich de ensalada de pollo</li> <li>-Ensalada de espinaca</li> <li>-Peras</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>30</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Asado de puerco</li> <li>-Relleno y salsa</li> <li>-Verduras capri</li> <li>-Ensalada de espinaca</li> <li>-Coba</li> <li>-Postre</li> </ul>		

Para obtener información sobre las comidas a domicilio, llame al 844-826-7979.

¡Puede visitar nuestro sitio web en [www.octn.org](http://www.octn.org) y seguirnos en Facebook!



Las donaciones pueden enviarse por correo a: OCTN P.O. Box 471 Okanogan, WA 98840

La donación sugerida para personas mayores de 60 años es de \$4.00


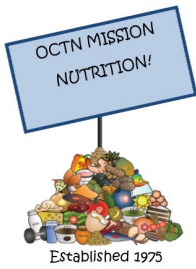
LA TARIFA para personas menores de 60 años es de \$10.00



# WILBUR

LLAME AL 509-647-5503 PARA RESERVAR COMIDAS

24 HORAS ANTES

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 	2 -Pollo A La Barbacoa -Ensalada de macarrones -Judías verdes -Ensalada de Verduras Mixtas -Rollo de pan integral -Pastel con bayas	3 -Albóndigas -Puré De Papas / Salsa de carne -Ensalada De Lechuga Y Tomate -Duraznos -Rollo de pan integral -Postre de Rice Krispy	4 -Ensalada de taco -Arroz español -Fruta mezclada -Tortillas Fritas -Postre	5
8	9 -Carne mechada -Puré De Papas/Salsa -Guisantes -Ensalada Cesar -Rollo de pan integral -Pudín de pan	10 -Ensalada de tortellini de queso y limón con tocino -Bayas mixtas -Helado	11 -Sándwich de Puerco tirado -Ensalada de papas -Ensalada de repollo -Rodajas de manzana -Postre	12
15	16 -Bistec Salisbury -Puré De Papas / Salsa -Brócoli -Pan -Crujiente de albaricoque	17 -Cazuela de Atun y Fideos -Guisantes y Zanahorias -Ensalada de verduras -Cuartos de Naranja -Postre	18 -Cazuela De Pimiento Relleno -Ensalada de verduras -Duraznos -Rollo de pan integral -Postre	19
22	23 -Tiras de pollo -Jo Jo's -Ensalada de espinaca -Mandarinas -Pan de ajo -Postre	24 -Asado de puerco -Relleno y salsa -Verduras capri -Ensalada de espinaca -Coba -Postre	25 -Filete de Pescado al Horno -Arroz Pilaf -Guisantes -Ensalada de repollo -Melones Mixtos -Rollo de pan integral -Postre	26 
29	30 -Costillas BBQ -Frijoles Horneados -Ensalada De Guisantes Crujientes -Ensalada de repollo -Pan de maíz -Pastel de fresas	31 -Ensalada César De Pollo -Cuñas De Tomate -Rodajas de melon -Tostada de ajo con queso -Postre		

Para obtener información sobre las comidas a domicilio, llame al 844-826-7979.

¡Puede visitar nuestro sitio web en [www.octn.org](http://www.octn.org) y seguirmos en Facebook!



Las donaciones pueden enviarse por correo a: OCTN P.O. Box 471 Okanogan, WA 98840

La donación sugerida para personas mayores de 60 años es de \$4.00

LA TARIFA para personas menores de 60 años es de \$10.00



**2022**

# CHELAN

LLAME AL 509-888-4440 PARA RESERVAR COMIDAS.

24 HORAS ANTES

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cazuela De Pimiento Relleno</li> <li>-Ensalada de verduras</li> <li>-Duraznos</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cazuela de Atun y Fideos</li> <li>-Guisantes y Zanahorias</li> <li>-Ensalada de espinaca</li> <li>-Cuartos de Naranja</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Hamburguesa con queso de lujo</li> <li>-Ensalada De Tres Frijoles</li> <li>-Ensalada de repollo</li> <li>-Sandia</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Yakisoba de carne</li> <li>-Salteado de Verduras</li> <li>-Ensalada de repollo al estilo asiático</li> <li>-Peras Canela</li> <li>-Rollo de huevo</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pollo A La Barbacoa</li> <li>-Ensalada de macarrones</li> <li>-Ensalada de Verduras Mixtas</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Pastel con bayas</li> </ul>
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conchas rellenas de queso con salsa</li> <li>-Verduras Mixtas</li> <li>-Ensalada mixta</li> <li>-Albaricoques</li> <li>-Pan de ajo</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada de taco</li> <li>-Arroz español</li> <li>-Fruta mezclada</li> <li>-Tortillas Fritas</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Chili con Pollo y Frijoles blancos</li> <li>-Ensalada de Pasta y Verduras</li> <li>-Melón</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pescado y papas fritas</li> <li>-Ensalada de repollo</li> <li>-Peras</li> <li>-Pan de ajo</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pavo con verduras y salsa blanca sobre pan</li> <li>-Verduras de Normandía</li> <li>-Ensalada verde mixta</li> <li>-Manzanas especiadas</li> <li>-Postre</li> </ul>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Carne mechada</li> <li>-Puré De Papas/Salsa</li> <li>-Brócoli</li> <li>-Ensalada Cesar</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Barras de cereal</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada de tortellini de queso y limón con tocino</li> <li>-Bayas mixtas</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Omelet con jamón, cebolla y pimientos</li> <li>-Papas rostizadas</li> <li>-Tomates cocidos</li> <li>-Melones Mixtos</li> <li>-Muffin de arándanos</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pollo al pimentón</li> <li>-Fideos de huevo</li> <li>-Chícharos</li> <li>-Ensalada de verduras</li> <li>-Pan</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Jamón</li> <li>-Papas empanizadas al horno</li> <li>-Ensalada De Zanahorias Y Pasas</li> <li>-Piña</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Pudín de pan</li> </ul>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sándwich de costillas a la barbacoa</li> <li>-Frijoles horneados</li> <li>-Ensalada de guisantes crujientes</li> <li>-Ensalada de repollo</li> <li>-Pastel de fresas</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada César De Pollo</li> <li>-Cuñas De Tomate</li> <li>-Rodajas de melon</li> <li>-Tostada de ajo con queso</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Stroganoff de carne</li> <li>-Judías verdes</li> <li>-Ensalada de verduras</li> <li>-Ensalada de frutas</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pollo en salsa de tomate con hongos y pimientos</li> <li>-Arroz salvaje</li> <li>-Ensalada De Zanahorias Y pasas</li> <li>-Pan de ajo</li> <li>-Gelatina con frutas</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Bistec Salisbury</li> <li>-Puré De Papas / Salsa</li> <li>-Brócoli</li> <li>-Pan</li> <li>-Crujiente de albaricoque</li> </ul>
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Salteado de pollo</li> <li>-Arroz</li> <li>-Ensalada de repollo al estilo asiático</li> <li>-Mandarinas</li> <li>-Rollo de huevo</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Asado con zanahorias y papas</li> <li>-Ensalada de verduras</li> <li>-Sandía</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Galletas de avena</li> </ul>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Salsa De Espagueti Y Carne</li> <li>-Ensalada César</li> <li>-Duraznos</li> <li>-Pan de ajo</li> <li>-Postre</li> </ul>		

Para obtener información sobre las comidas a domicilio, llame al 844-826-7979.

¡Puede visitar nuestro sitio web en [www.octn.org](http://www.octn.org) y seguirnos en Facebook!

Las donaciones pueden enviarse por correo a: OCTN P.O. Box 471 Okanogan, WA 98840



La donación sugerida para personas mayores de 60 años es de \$4.00

LA TARIFA para personas menores de 60 años es de \$10.00



**2022**

**ENTIAT**

LLAME AL 509-888-4440 PARA RESERVAR COMIDAS.

24 HORAS ANTES

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cazuela De Pimiento Relleno</li> <li>-Ensalada de verduras</li> <li>-Duraznos</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>2</p> 	<p>3</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Yakisoba de carne</li> <li>-Salteado de Verduras</li> <li>-Ensalada de repollo al estilo asiático</li> <li>-Peras Canela</li> <li>-Rollo de huevo</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>5</p>
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conchas rellenas de queso con salsa</li> <li>-Verduras Mixtas</li> <li>-Ensalada mixta</li> <li>-Albaricoques</li> <li>-Pan de ajo</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pescado y papas fritas</li> <li>-Ensalada de repollo</li> <li>-Peras</li> <li>-Pan de ajo</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>12</p>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Carne mechada</li> <li>-Puré De Papas/Salsa</li> <li>-Brócoli</li> <li>-Ensalada Cesar</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Barras de cereal</li> </ul>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pollo al pimentón</li> <li>-Fideos de huevo</li> <li>-Chícharos</li> <li>-Ensalada de verduras</li> <li>-Pan</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>19</p>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sándwich de costilla BBQ</li> <li>-Frijoles Horneados</li> <li>-Ensalada De Guisantes Crujientes</li> <li>-Ensalada de col</li> <li>-Pastel de fresas</li> </ul>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pollo en salsa de tomate con hongos y pimientos</li> <li>-Arroz salvaje</li> <li>-Ensalada De Zanahorias Y pasas</li> <li>-Pan de ajo</li> <li>-Gelatina con frutas</li> </ul>	<p>26</p>
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Salteado de pollo</li> <li>-Arroz</li> <li>-Ensalada de repollo al estilo asiático</li> <li>-Mandarinas</li> <li>-Rollo de huevo</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>30</p>	<p>31</p> 		<p>La donación sugerida para personas mayores de 60 años es de \$4.00</p>

Para obtener información sobre las comidas a domicilio, llame al 844-826-7979.

¡Puede visitar nuestro sitio web en [www.octn.org](http://www.octn.org) y seguimos en Facebook!



Las donaciones pueden enviarse por correo a: OCTN P.O. Box 471 Okanogan, WA 98840

LA TARIFA para personas menores de 60 años es de \$10.00





# LEAVENWORTH/CASHMERE HOME DELIVERED

LLAME AL 509-888-4440 PARA RESERVAR COMIDAS.

24 HORAS ANTES

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cazuela De Pimiento Relleno</li> <li>-Ensalada de verduras</li> <li>-Duraznos</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>2</p> 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Hamburguesa con queso de lujo</li> <li>-Ensalada De Tres Frijoles</li> <li>-Ensalada de repollo</li> <li>-Sandia</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>4</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pollo A La Barbacoa</li> <li>-Ensalada de macarrones</li> <li>-Ensalada de Verduras Mixtas</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Pastel con bayas</li> </ul>
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conchas rellenas de queso con salsa</li> <li>-Verduras Mixtas</li> <li>-Ensalada mixta</li> <li>-Albaricoques</li> <li>-Pan de ajo</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>9</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Chili con Pollo y Frijoles blancos</li> <li>-Ensalada de Pasta y Verduras</li> <li>-Melón</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>11</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pavo con verduras y salsa blanca sobre pan</li> <li>-Verduras de Normandía</li> <li>-Ensalada verde mixta</li> <li>-Manzanas especiadas</li> <li>-Postre</li> </ul>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Carne mechada</li> <li>-Puré De Papas/Salsa</li> <li>-Brócoli</li> <li>-Ensalada Cesar</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Barras de cereal</li> </ul>	<p>16</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Omelet con jamón, cebolla y pimientos</li> <li>-Papas rostizadas</li> <li>-Tomates cocidos</li> <li>-Melones Mixtos</li> <li>-Muffin</li> </ul>	<p>18</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Jamón</li> <li>-Papas empanizadas al horno</li> <li>-Ensalada De Zanahorias Y Pasas</li> <li>-Piña</li> <li>-Rollo de pan integral</li> <li>-Pudín de pan</li> </ul>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sándwich de costilla BBQ</li> <li>-Frijoles Horneados</li> <li>-Ensalada De Guisantes Crujientes</li> <li>-Ensalada de col</li> <li>-Pastel de fresas</li> </ul>	<p>23</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Stroganoff de carne</li> <li>-Ejotes</li> <li>-Ensalada de verduras</li> <li>-Ensalada de frutas</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>25</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Bistec Salisbury</li> <li>-Puré De Papas / Salsa</li> <li>-Brócoli</li> <li>-Pan</li> <li>-Crujiente de albaricoque</li> </ul>
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Salteado de pollo</li> <li>-Arroz</li> <li>-Ensalada de repollo al estilo asiático</li> <li>-Mandarinas</li> <li>-Rollo de huevo</li> <li>-Postre</li> </ul>	<p>30</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Salsa De Espagueti Y Carne</li> <li>-Ensalada César</li> <li>-Duraznos</li> <li>-Pan de ajo</li> <li>-Postre</li> </ul>	 <p>OCTN MISSION NUTRITION! Established 1975</p>	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>La donación sugerida para personas mayores de 60 años es de \$4.00</p> </div>

Para obtener información sobre las comidas a domicilio, llame al 844-826-7979.

¡Puede visitar nuestro sitio web en [www.octn.org](http://www.octn.org) y seguirmos en Facebook!



Las donaciones pueden enviarse por correo a: OCTN P.O. Box 471 Okanogan, WA 98840

LA TARIFA para personas menores de 60 años es de \$10.00