



Senior Meals

Brewster-Bridgeport-Pateros

March 2019



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1
4	5 Costillas estilo country Macarrones con queso Verduras trio Sopa De Manzana De Col Piña y cerezas WW Bread or Roll Postre	6 Sandwich De 1/2 Jamón Sopa de guisantes Zanahorias Fruta tropical Barras de cereal 	7 Pollo al horno Arroz salvaje Chicharos Ensalada De Tres Fri-joles Duraznos Pudín de pan	
11	12 Galletas y salsa Tomates cocidos Fruta fresca Jugo Muffin de arándanos 	13 Salmón Con Salsa De Eneldo Arroz salvaje Verduras mediterráneas Ensalada de verduras Ensalada Waldorf Rollo de WW Postre	14 Corned Beef & Repollo Papas hervidas Zanahorias Fruta tropical WW Bread or Roll Pudín de pistacho	15
18	19 Lasaña Judías verdes Ensalada mixta Peras Palitos de pan Postre	20 Chili Con Queso 1/2 papa al horno Verduras mixtas Ensalada De Brócoli Duraznos pan de maíz Postre	21 Pollo Cordon Bleu Arroz pilaf Verduras Capri Ensalada griega Ensalada de frutas Rollo de WW Postre	22
25	26 Patatas festonadas y cazuela de jamón Judías verdes Ensalada De Zanahoria Y Pasas Manzanas picantes Pudín de pan	27 Sandwich de ensalada de pollo Ensalada De Tres Frijoles Ensalada de pasta vegetariana Taza de frutas mixtas Postre	28 Filete De Hamburguesa Con Cebollas A La Parrilla Jo Jo cazuela de judías verdes Ensalada De Especies Peras WW Bread or Roll Postre	29



Seniors Age 60 & over—suggested donation \$4.00

Under age 60—\$8.50 FEE

Llame al director del sitio para obtener más información sobre el programa de comidas entregadas en el hogar al 689-2815



Chelan Senior Meals

March 2019



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday-Manson
Seniors Age 60 & over— suggested donation \$4.00 Under age 60—\$8.50 FEE Llame al 509-888-4440 para obtener más información sobre el programa de comidas a domicilio		It is very costly to the senior meal program when you do not cancel your reservations. If you know you can't make it—Please call and cancel!! Chelan 888-4440 Manson 687-3377		
				
4 Pollo al horno Arroz salvaje Zanahorias Ensalada De Tres Frijoles Duraznos Pudín de pan	5 Tater Tot Cazuela Queso cottage Ensalada De Cuke Y Tomate Albaricoques WW Bread or Roll Postre	6 Sándwich de pescado Patatas dulces fritas Sopa De Manzana De Col Bandeja de frutas Postre	7 Pollo California Cazuela Ensalada De Tomate De Lechuga Ensalada Waldorf Galleta con queso Postre	8 tacos de carne Arroz español Ensalada De Especies Mandarinas naranjas Postre
				
11 Lasaña Judías verdes Ensalada mixta Peras Palitos De Pan Postre	12 Cerdo asado Relleno y salsa Coliflor Asado Ensalada de espinaca WW Bread or Roll Postre de duraznos	13 Quiche Verduras Capri Ensalada De Guisantes Crujientes Uvas Muffin de arándanos	14 Reuben Sandwich Ensalada mixta Mandarinas naranjas Postre	15 Filete De Hamburguesa Con Cebollas A La Parrilla Jo Jo cazuela de judías verdes Ensalada De Especies Peras WW Bread or Roll Postre
				
18 enchiladas de carne Frijoles refritos Arroz español Mezcla Baja De Vegetales Slaw Mexicana Taza de fruta Postre	19 Sandwich De 1/2 Jamón Sopa de papas Zanahorias Fruta tropical Barras de limón	20 Pimientos rellenos Judías verdes Peras Y Arándanos WW Bread or Roll Postre	21 Pollo Cordon Bleu Papas al perejil Mezcla Capri De Verduras Ensalada griega Ensalada de frutas Rollo de WW Postre	22 Pollo Agridulce Arroz Ensalada de espinaca Tidbits De Piña Pan de ajo Postre
				
25 Fettuccine De Pollo Ensalada De Guisantes Crujientes Ensalada de primavera Bayas mixtas Pan de ajo Postre	26 Costillas estilo country Macarrones con queso Verduras trio Sopa De Manzana De Col Piña y cerezas WW Bread or Roll Postre	27 Pescado al horno Arroz pilaf Verduras mixtas Ensalada mixta Ensalada De Apio De Manzana Pan francés Postre	28 Dip francés Las remolachas Ensalada De Guisantes Fruta tropical Postre	29 Bife Teriyaki Arroz al vapor Verduras mixtas Ensalada de 7 capas Mandarinas naranjas Pan de ajo Postre

24 HOURS IN ADVANCE TO RESERVE OR CANCEL



Davenport Senior Meals March 2019



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1 Pollo hawaiano Arroz salvaje Zanahorias bebe Kale Slaw Piña WW Bread or Roll Postre
4	5 Cazuela De Pollo De California Ensalada De Lechuga Y Tomate Ensalada Waldorf Galleta con queso Postre	6	7 Enchiladas De Carne Con Frijoles refritos Arroz español Mezcla Baja De Vegetales Slaw Mexicana Taza de fruta Postre	8 Sandwich De 1/2 Jamón Sopa de guisantes Zanahorias Fruta tropical Postre
11 	12 Tater Tot Cazuela Queso cottage Ensalada De Cuke Y Tomate Albaricoques WW Bread or Roll Postre	13	14 Huevos revueltos & Chorizo Patatas O'Brien Jugo Duraznos Panecillo de salvado Postre	15 Corned Beef & Repollo Papas hervidas Zanahorias Fruta tropical WW Bread or Roll Budín de pistacho 
18	19 Sándwich Reuben Con Queso Suizo Ensalada verde Mandarinas naranjas Postre	20 	21 Papas empanizadas al horno & Cazuela De Jamón Judías verdes Ensalada De Zanahoria Y Pasas Manzanas picantes Rollo de WW Postre	22 Pollo al horno Arroz salvaje Zanahorias Ensalada De Tres Fri- joles Duraznos Pudín de pan
25 	26 Lasaña Judías verdes Ensalada mixta Peras Palitos De Pan Postre	27	28 Sandwich de ensalada de pollo Ensalada De Tres Frijoles Ensalada de pasta vege- tariana Cerezas & Piña Postre	29 Caserola de Atun y Fide- os Guisantes y zanahorias Ensalada De Especies Duraznos Pan de ajo Postre

**Seniors Age 60 & over—suggested donation
\$4.00**

Under age 60—\$8.50 FEE

Llame al Director de Nutrición para obtener más infor-
mación sobre el programa de comidas entregadas a domicilio
al número gratuito 844-826-7979





Entiat Senior Meals March 2019



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1
4 Pollo al horno Arroz salvaje Zanahorias Ensalada De Tres Fri-joles Duraznos Pudín de pan	5		7 Pollo California Cazuela Ensalada De Tomate De Lechuga Ensalada Waldorf Galleta con queso Postre	8
11 Lasaña Judías verdes Ensalada mixta Peras Palitos De Pan Postre	12 	13	14 Reuben Sandwich Ensalada mixta Mandarinas naranjas Postre	15 
18 enchiladas de carne Frijoles refritos Arroz español Mezcla Baja De Vegetales Slaw Mexicana Taza de fruta Postre	19	20	21 Pollo Cordon Bleu Papas al perejil Mezcla Capri De Verduras Ensalada griega Ensalada de frutas Rollo de WW Postre	22
25 Fettuccine De Pollo Ensalada De Guisantes Crujientes Ensalada de primavera Bayas mixtas Pan de ajo Postre	26 	27	28 Dip francés Las remolachas Ensalada De Guisantes Fruta tropical Postre	29 

24 HOURS IN ADVANCE TO RESERVE OR CANCEL

Seniors Age 60 & over—suggested donation

\$4.00

Under age 60—\$8.50 FEE

Llame al 509-888-4440 para obtener más información sobre el programa de comidas entregadas a domicilio.

It is very costly to the senior meal program when you do not cancel your reservations.

If you know you can't make it—Please call and cancel!

For Chelan 888-4440 between 8am & 2 pm

For Entiat 509-421-1593



Harrington Senior Meals March 2019



Monday

Tuesday

Wednes-

Thursday

Friday

				1 Pollo hawaiano Arroz salvaje Zanahorias bebe Kale Slaw Piña WW Bread or Roll Postre
4	5 Cazuela De Pollo De California Ensalada De Lechuga Y Tomate Ensalada Waldorf Galleta con queso Postre	6	7 Enchiladas De Carne Con Frijoles refritos Arroz español Mezcla Baja De Vegetales Slaw Mexicana Taza de fruta Postre	8 Sandwich De 1/2 Jamón Sopa de guisantes Zanahorias Fruta tropical Postre 
11	12 Tater Tot Cazuela Queso cottage Ensalada De Cuke Y Tomate Albaricoques WW Bread or Roll Postre	13	14 Huevos revueltos & Chorizo Patatas O'Brien Jugo Duraznos Panecillo de salvado Postre	15 Corned Beef & Repollo Papas hervidas Zanahorias Fruta tropical WW Bread or Roll Budín de pistacho
18	19 Sándwich Reuben Con Queso Suizo Ensalada verde Mandarinas naranjas Postre 	20	21 Papas empanizadas al horno & Cazuela De Jamón Judías verdes Ensalada De Zanahoria Y Pasas Manzanas picantes Rollo de WW Postre	22 Pollo al horno Arroz salvaje Zanahorias Ensalada De Tres Fri- joles Duraznos Pudín de pan 
25 	26 Lasaña Judías verdes Ensalada mixta Peras Palitos De Pan Postre	27	28 Sandwich de ensalada de pollo Ensalada De Tres Frijoles Ensalada de pasta vegetar- iana Cerezas & Piña Postre	29 Caserola de Atun y Fideos Guisantes y zanahorias Ensalada De Especies Duraznos Pan de ajo Postre

Seniors Age 60 & over—suggested donation \$4.00

Under age 60—\$8.50 FEE

Llame al Director de Nutrición para obtener más información
sobre el programa de comidas entregadas a domicilio al
número gratuito 844-826-7979



Leavenworth Senior Meals March 2019



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Seniors Age 60 & over—suggested donation \$4.00 Under age 60—\$8.50 FEE Llame al 509-548-6666 para obtener más información sobre el programa de comidas entregadas en el hogar.		It is very costly to the senior meal program when you do not cancel your reservations. If you know you can't make it 509-548-6666		1 Pollo hawaiano Arroz salvaje Zanahorias bebe Kale Slaw Piña WW Bread or Roll Postre
4 Costillas estilo country Mac y Queso Verduras trio Ensalada verde Piña y cerezas WW Pan o rollo Postre	5 Chili Con Queso 1/2 papa al horno Verduras mixtas Ensalada De Brócoli Duraznos pan de maíz Galletas	6 Sándwich de pescado Patatas dulces fritas Sopa De Manzana De Col Bandeja de frutas Postre	7 enchiladas de carne Frijoles refritos Arroz español Mezcla Baja De Vegetales Slaw Mexicana Taza de fruta Postre	8 Quiche Verduras Capri Ensalada De Guisantes Crujientes Uvas Muffin de arándanos
11 Salmón Con Salsa De Eneldo Arroz salvaje Verduras mediterráneas Ensalada de verduras Ensalada Waldorf Rollo de WW Postre	12 Carne asada Puré Cortes De Brócoli Ensalada De Verduras Rodajas de manzana WW Bread or Roll Postre	13 Fettuccine De Pollo Ensalada De Guisantes Crujientes Ensalada de primavera Fruta tropical Palitos de pan Postre	14 Cerdo Dulce Y Amargo Arroz Ensalada de espinaca Tidbits De Piña Pan de ajo Postre	15 Corned Beef & Repollo Papas hervidas Zanahorias Fruta tropical WW Bread or Roll Budín de pistacho
18 Pollo al horno Arroz salvaje Zanahorias Ensalada De Tres Frijoles Duraznos Pudín de pan	19 Pescado al horno Arroz pilaf Verduras mixtas Ensalada mixta Ensalada De Apio De Manzana Pan de ajo Postre	20 Lasaña Judías verdes Ensalada mixta Palitos De Pan Postre	21 Dip francés Las remolachas Ensalada De Guisantes Fruta tropical Postre	22 tacos de carne Arroz español Ensalada De Especies Mandarinas naranjas Postre
25 Pimientos rellenos Judías verdes Peras Y Arándanos WW Bread or Roll Postre	26 Caserola de Atun y Fideos Guisantes y zanahorias Ensalada César Duraznos Pan de ajo Postre	27 Pollo Cordon Bleu Arroz pilaf Verduras Capri Ensalada griega Ensalada de frutas Rollo de WW Postre	28 Sandwich De 1/2 Jamón Sopa de guisantes Zanahorias Fruta tropical Barras de limón	29 Filete De Hamburguesa Con Cebollas asadas Jo Jo cazuela de judías verdes Ensalada De Especies Peras WW Bread or Roll Postre

24 HOURS IN ADVANCE TO RESERVE OR CANCEL



Manson Senior Meals March 2019



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday-MANSON

It is very costly to the senior meal program when you do not cancel your reservations. If you know you can't make it—Please call and cancel! For Chelan 888-4440 between 8am & 2 pm For Manson 687-3377

Seniors Age 60 & over—suggested donation \$4.00
Under age 60—\$8.50 FEE

Llame al 509-470-0522 para obtener más información sobre el programa de comidas a domicilio



1
Costillas estilo country
Macarrones con queso
Verduras trio
Sopa De Manzana De Col
Piña y cerezas
WW Bread or Roll
Barra de limon

4
Pollo al horno
Arroz salvaje
Zanahorias
Ensalada De Tres
Frijoles
Duraznos
Pudín de pan

5
Tater Tot Cazuela
Queso cottage
Ensalada De Cuke Y
Tomate
Albaricoques
WW Bread or Roll
Postre

6
Sándwich de pescado
Patatas dulces fritas
Sopa De Manzana De Col
Bandeja de frutas
Postre

7
Pollo California
Cazuela
Ensalada De Tomate
De Lechuga
Ensalada Waldorf
Galleta con queso
Postre

8
tacos de carne
Arroz español
Ensalada De Especies
Mandarinas naranjas
Postre

11
Lasaña
Judías verdes
Ensalada mixta
Peras
Palitos De Pan
Postre



12
Cerdo asado
Relleno y salsa
Coliflor Asado
Ensalada de espinaca
WW Bread or Roll
Postre de duraznos

13
Quiche
Verduras Capri
Ensalada De Guisantes
Crujientes
Uvas
Muffin de arándanos

14
Reuben Sandwich
Con queso suizo
Ensalada verde
Mandarinas naranjas
Postre

15
Filete De Hamburguesa
Con Cebollas A La Parrilla
Jo Jo
cazuela de judías verdes
Ensalada De Especies
Peras
Pan de WW
Postre



18
enchiladas de carne
Frijoles refritos
Arroz español
Mezcla Baja De Vegetales
Slaw Mexicana
Taza de fruta
Postre

19
Sandwich De 1/2 Jamón
Sopa de papas
Zanahorias
Fruta tropical
Barras de limón

20
Pimientos rellenos
Judías verdes
Peras Y Arándanos
WW Bread or Roll
Postre

21
Pollo Cordon Bleu
Papas al perejil
Mezcla Capri De Verduras
Ensalada griega
Ensalada de frutas
Rollo de WW
Postre



22
Pollo Agridulce
Arroz
Ensalada de espinaca
Tidbits De Piña
Pan de ajo
Postre

25
Fettuccine De Pollo
Ensalada De Guisantes Crujientes
Ensalada de primavera
Bayas mixtas
Pan de ajo

26
Costillas estilo country
Macarrones con queso
Verduras trio
Sopa De Manzana De Col
Piña y cerezas
WW Bread or Roll
Postre

27
Pescado al horno
Arroz pilaf
Verduras mixtas
Ensalada mixta
Ensalada De Apio De Manzana
Pan francés
Postre

28
Dip francés
Las remolachas
Ensalada De Guisantes
Fruta tropical
Postre

29
Bife Teriyaki
Arroz al vapor
Verduras mixtas
Ensalada de 7 capas
Mandarinas naranjas
Pan de ajo
Postre



24 HOURS IN ADVANCE TO RESERVE OR CANCEL



Odessa Senior Meals March 2019

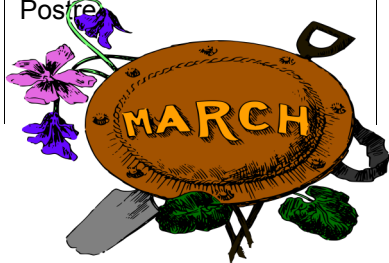


Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1
4 Costillas estilo country Macarrones con queso Verduras trio Sopa De Manzana De Col rodajas de manzana WW Bread or Roll Postre	5	6 Pollo hawaiano Arroz salvaje Zanahorias bebe Kale Slaw Piña Rollo de WW Postre	7 Carne asada Puré Cortes De Brócoli Ensalada De Verduras Duraznos WW Bread or Roll Postre	8
11 Chuletas De Cerdo Con Compota De Manzana Relleno y salsa Brócoli Ensalada de verduras Ensalada De Cítricos Pan de WW Postre	12	13 Pollo Cordon Bleu Arroz pilaf Mezcla Capri De Verduras Ensalada griega Ensalada de frutas Rollo de WW Postre	14 Corned Beef & Repollo Papas hervidas Zanahorias Fruta tropical WW Bread or Roll Budín de pistacho	15 
18 Pollo al horno Arroz salvaje Zanahorias Ensalada De Tres Frijoles Duraznos Pudín de pan	19	20 Reuben Sandwich Ensalada verde Mandarinas naranjas Postre	21 Chili Con Queso 1/2 papa al horno Verduras mixtas Ensalada De Brócoli Fruta mezclada pan de maíz Postre	22
25 Cazuela De Pollo De Califor- nia Ensalada De Lechuga Y To- mate Ensalada Waldorf Galleta con queso Postre	26	27 Filete Frito Del País Papas y salsa Maíz con mantequilla Ensalada De Zanahoria Y Pasas Rollo de WW Manzana crujiente	28 Tacos de carne Arroz español Ensalada De Especies Mandarinas naranjas Postre	29

Seniors Age 60 & over—suggested donation \$4.00

Under age 60—\$8.50 FEE

Llame al Director de Nutrición para obtener más información sobre
el programa de comidas entregadas a domicilio al número gratuito
844-826-7979





Omak-Okanogan Senior Meals March 2019



Okanogan		Omak		Okanogan		Omak			
Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday	
				Adultos mayores de 60 años o más donación sugerida \$ 4.00 Menores de 60 años: \$ 8.50 TARIFA Para comidas entregadas a domicilio por favor llame 509-826-7979				1 Filete Frito Del País Papas y salsa Maíz con mantequilla Ensalada De Zanahoria Y Pasas Bandeja de frutas Rollo de WW Postre	
4 Sandwich De 1/2 Jamón Sopa de guisantes Zanahorias Fruta tropical Barras de limón		5 Chuletas De Cerdo Relleno y salsa Brócoli Ensalada de verduras Ensalada De Cítricos Rollo de WW Postre				6 Pollo California Cazuela Ensalada De Tomate De Lechuga Ensalada Waldorf Galleta con queso Postre		7 	
11 Fettuccine De Pollo Ensalada De Guisantes Crujientes Ensalada de primavera Cóctel de frutas Pan de ajo Postre		12 Pimientos rellenos Judías verdes Bayas mixtas WW Bread or Roll Postre		13 Pollo hawaiano Arroz salvaje Zanahorias bebe Kale Slaw Piña WW Bread or Roll Postre		14		15 Corned Beef & Repollo Papas hervidas Zanahorias Fruta tropical WW Bread or Roll Budín de pistacho 	
18 Reuben Sandwich Ensalada verde Mandarinas naranjas Postre		19 Caserola de Atun y Fideos Guisantes y zanahorias Ensalada De Especies Duraznos Pan de ajo Postre 		20 Jamón y festoneado Cazuela de patatas Judías verdes Ensalada De Zanahoria Y Pasas Manzanas picantes Pudín de pan		21		22 Cerdo Dulce Y Amargo Arroz Ensalada de espinaca Tidbits De Piña Pan de ajo Postre	
25 Sandwich de ensalada de pollo Ensalada De Tres Frijoles Ensalada de pasta vegetariana Taza de frutas mixtas Postre		26 Tater Tot Cazuela Queso cottage Ensalada De Cuke Y Tomate Albaricoques WW Bread or Roll Postre		27 Huevos revueltos y jamón Patatas O'Brien Tomates cocidos Jugo Duraznos Panecillo de salvado Postre		28 		29 enchiladas de carne Frijoles refritos Arroz español Mezcla Vegetal Baja Slaw Mexicana Taza de fruta Postre	





Oroville Senior Meals March 2019



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Seniors Age 60 & over—suggested donation \$4.00 Under age 60—\$8.50 FEE Llame al director del sitio para obtener más información sobre el programa de comidas entregadas a domicilio en 476-2412				
4 	5 Bacon & Quiche Suizo Verduras mixtas Ensalada César Peras picadas Muffin de arándanos	6	7 Pollo Cordon Bleu Papas al perejil Mezcla de verduras de Capri Ensalada verde Ensalada de frutas Rollo de WW Postre	8 Sándwich Reuben Con Queso Suizo Ensalada verde Mandarinas naranjas Postre
11	12 Lasaña Judías verdes Ensalada mixta Peras Palitos De Pan Postre	13 	14 Pollo hawaiano Arroz salvaje Morrones asados Ensalada de col Piña WW Bread or Roll Postre	15 Corned Beef & Repollo Papas hervidas Zanahorias Fruta tropical WW Bread or Roll Budín de pistacho 
18 	19 Pollo al horno Arroz salvaje Zanahorias Ensalada De Tres Frijoles Uvas Mollete	20	21 Chili Con Queso 1/2 papa al horno Verduras mixtas Ensalada De Brócoli Duraznos pan de maíz Postre	22 Sándwich de pescado Patatas dulces fritas Col y Slaw De Manzana Bandeja de frutas Postre
25	26 Costillas estilo country Macarrones con queso Verduras trio Ensalada De Especies Piña WW Bread or Roll Barras de limón	27 	28 enchiladas de carne Frijoles refritos Arroz español Slaw Mexicana Taza de fruta Postre	29 Salmón Con Salsa De Eneldo Patatas rojas asadas Verduras mediterráneas Ensalada de verduras Mandarinas naranjas Rollo de WW Postre



Tonasket Senior Meals March 2019



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1
4 Pollo hawaiano Arroz salvaje Zanahorias bebe Kale Slaw Mandarinas naranjas WW Bread or Roll Postre	5 	6 Costillas estilo country Macarrones con queso Verduras trio Col y Slaw De Manzana Piña y cerezas WW Bread or Roll Postre	7 Salmón Con Salsa De Eneldo Patatas rojas asadas Verduras mediterráneas Ensalada de verduras Ensalada Waldorf Rollo de WW Postre	8
11 Carne asada Puré De Patatas Y Salsa Cortes De Brócoli Ensalada De Verduras Rodajas de manzana WW Bread or Roll Postre	12 	13 Pollo Cordon Bleu Papas al perejil Mezcla Capri De Verduras Ensalada griega Ensalada de frutas Rollo de WW Postre	14 enchiladas de carne Frijoles refritos Arroz español Mezcla Baja De Vegetales Slaw Mexicana Taza de fruta Postre	15
18 Corned Beef & Repollo Papas hervidas Zanahorias Fruta tropical WW Bread or Roll Budín de pistacho	19 	20 Reuben Sandwich Ensalada verde Mandarinas naranjas Postre	21 Fettuccine De Pollo Ensalada De Guisantes Crujientes Ensalada de primavera Fruta mezclada Pan de ajo Postre	22
25 Pollo California Cazuela Ensalada De Lechuga Y Tomate Ensalada Waldorf Galleta con queso Postre	26 	27 Filete Frito Del País Puré De Patatas Y Salsa Maíz con mantequilla Ensalada De Zanahoria Y Pasas Rollo de WW Manzana crujiente	28 Lasaña Judías verdes Ensalada mixta Peras Palitos De Pan Postre	29

Seniors Age 60 & over—suggested donation \$4.00

Under age 60—\$8.50 FEE

Please call the Site Director for more information about the Home
Delivered Meal program at
486-2483



Twisp Senior Meals March 2019



Monday	Tuesday	Wednes-	Thursday	Friday
				1 Tater Tot Cazuela Queso cottage Ensalada De Cuke Y Tomate Albaricoques WW Bread or Roll Postre
4 Patatas festonadas y cazuela de jamón Judías verdes Ensalada De Zanahoria Y Pasas Manzanas picantes Pudín de pan	5	6	7 Chili Con Queso 1/2 papa al horno Verduras mixtas Ensalada De Brócoli Duraznos pan de maíz Postre	8 Salmón Con Salsa De Eneldo Arroz salvaje Verduras mediterráneas Ensalada de verduras Ensalada Waldorf Rollo de WW Postre
11 Chuletas De Cerdo Con Coba Relleno y salsa Brócoli Ensalada de verduras WW Bread or Roll Postre	12	13 	14 Lasaña Judías verdes Ensalada mixta Peras Palitos De Pan Postre	15 Corned Beef & Repollo Papas hervidas Zanahorias Fruta tropical WW Bread or Roll Budín de pistacho
18 Pollo al horno Arroz salvaje Zanahorias Ensalada De Tres Frijoles Duraznos Pudín de pan	19 	20	21 Carne Teriyaki Sobre Arroz Verduras asiáticas Ensalada de 7 capas Fruta tropical Pan de ajo Postre	22 Pescado al horno Dos veces hornear papas Verduras mixtas Ensalada de espinaca Ensalada Waldorf WW Bread or Roll Budín De Limón
25 Filete Frito Del País Papas y salsa Maíz con mantequilla Rollo de WW Manzana crujiente	Seniors Age 60 & over— suggested donation \$4.00 Under age 60—\$8.50 FEE Llame al director del sitio para obtener más información sobre el programa de comidas entregadas en el hogar al 997-7722			29 Fettuccini De Pollo Ensalada De Guisantes Crujientes Ensalada de primavera Fruta tropical Pan de ajo Postre



Wilbur Senior Meals

March 2019



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1 
4 	5 Costillas estilo country Macarrones con queso Verduras trio Col y Slaw De Manzana Piña y cerezas Pan de WW Postre	6 Sandwich De 1/2 Jamón Sopa de guisantes Zanahorias Fruta tropical Postre	7 Pescado al horno Dos veces hornear papas Verduras asiáticas Ensalada de espinaca Ensalada Waldorf WW Bread or Roll Postre	8
11	12 tacos de carne Arroz español Ensalada De Especies Mandarinas naranjas Postre	13 Fettuccine De Pollo Ensalada De Guisantes Crujientes Ensalada de primavera Albaricoques Pan de ajo Postre	14 Corned Beef & Repollo Papas hervidas Zanahorias Fruta tropical Rollo de WW Budín de pistacho	15 
18	19 Chili Con Queso 1/2 papa al horno Verduras mixtas Ensalada De Brócoli Duraznos pan de maíz Postre	20 Pollo hawaiano Arroz salvaje Zanahorias bebe Kale Slaw Piña Pan de WW Postre	21 Tater Tot Cazuela Queso cottage Ensalada De Cuke Y Tomate Albaricoques Rollo de WW Postre	22
25 	26 Filete De Hamburguesa Con Cebollas asadas Jo Jo cazuela de judías verdes Ensalada De Especies Peras WW Bread or Roll Postre	27 Huevos revueltos y jamón Patatas O'Brien Tomates cocidos Jugo Duraznos Muffin de arándanos	28 Salmón Con Salsa De Eneldo Arroz salvaje Verduras mediterráneas Ensalada de verduras Ensalada Waldorf Rollo de WW Postre	29 

Seniors Age 60 & over—suggested donation \$4.00

Under age 60—\$8.50 FEE

Llame al Director de Nutrición para obtener más información sobre el programa de comidas entregadas a domicilio al número gratuito 844-826-7979