



BREWSTER - BRIDGEPORT—PATEROS

LLAME AL 509-689-2815 PARA RESERVAR COMIDAS CON 24 HORAS DE ANTICIPACIÓN.

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
3	4 -Bistec Frito De Pollo -Puré de papas/salsa -Maíz con mantequilla -Ensalada Verde Mezclada -Rollo de pan integral -Manzana crujiente	5 -Estofado de carne -Ensalada de 7 capas -Duraznos -Bisquets -Postre	6	7 -Fetuccini Alfredo con Pollo -Horneado de tomate y calabacín -Ensalada César -Bayas mixtas -Postre
10 CERRADO 	11 -Salsa De Espagueti Y Carne -Ensalada César -Albaricoques -Pan de ajo -Postre	12 -Albóndigas agridulces -Arroz pilaf -Verduras Orientales -Ensalada de repollo asiática -Fruta tropical -Rollo de pan integral -Postre	13	14 -Chuletas De Puerco -Papas Gratinadas -Maíz -Ensalada -Puré de manzana -Rollo de pan integral -Postre
17	18 -Salsa De Hamburguesa -Puré de papas -Judías verdes -Ensalada de espinaca -Rollo de pan integral -Galletas de avena	19 -Caserola de Atun y Fideos -Guisantes y Zanahorias -Ensalada especiada -Bayas -Postre	20 	21 -Sándwich De Jamón Y Queso -Sopa de elote -Ensalada De Guisantes -Albaricoques -Postre
24	25 -Pollo A La Mostaza Y Miel -Arroz -Verduras -Ensalada de repollo -Fruta tropical -Rollo de pan integral -Postre	26 -Filete De Pescado Al horno -Pasta con Ajo y Parmesano -Guisantes -Ensalada -Uvas -Postre	27	28 -Omelette con jamón, pimiento verde y cebolla -Papas O'Brien -Jugo V-8 -Duraznos -Barra de cereal -Muffin de arándanos
31 			<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 509-826-7979.

¡Puede visitar nuestro sitio web en www.octn.org y seguirnos en Facebook!

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





CHELAN

LLAME AL 509-888-4440 PARA RESERVAR COMIDAS CON 24 HORAS DE ANTICIPACIÓN.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 -Carne De Res Coreana -Arroz -Judías verdes con ajo -Ensalada verde -Piña -Rollo de pan integral -Postre	4 -Omelette con jamón, pimienta verde y cebolla -Papas O'Brien -Jugo V-8 -Duraznos -Barra de cereal -Muffin de arándanos	5 -Fetuccini Alfredo con Pollo -Horneado de tomate y calabacín -Ensalada César -Bayas mixtas -Postre	6 - Carne Rostizado -Papas & Zanahorias -Judías verdes -Fruta mezclada -Rollo de pan integral -Barras de cereal	7 -Pescado al horno con limón -Arroz pilaf -Guisantes -Ensalada de espinaca -Duraznos -Pan Focaccia -Postre
10 CERRADO 	11 -Sopa de carne de verduras -Requesón -Ensalada Verde Mezclada -Naranjas -Rollo de pan integral -Galletas de avena	12 -Ravioli de Queso con Salsa de Carne -Verduras -Peras -Palito de pan -Postre	13 -Cazuela de pollo -Ensalada de lechuga y tomate -Ensalada de manzana y apio -Pan de ajo -Postre	14 -Hamburguesa con queso de lujo -Jo Jo's -Ensalada de repollo -Peras -Galletas de avena
17 -Albóndigas agridulces -Arroz pilaf -Verduras Orientales -Ensalada de repollo asiática -Fruta tropical -Rollo de huevo -Postre	18 -Estofado de carne -Ensalada de 7 capas -Duraznos -Bisquets -Postre	19 -Bistec Frito De Pollo -Puré de papas/salsa -Maíz con mantequilla -Ensalada Verde Mezclada -Rollo de pan integral -Manzana crujiente	20 -Pollo Al Horno Con Brócoli -Arroz pilaf -Ensalada de verduras -Ensalada de frutas y nueces -Fruta tropical -Rollo de pan integral -Postre	21 -Chile de jardín -Chips de tortilla -Requesón -Ensalada de espinaca -Duraznos -Pan de maíz -Postre
24 -Salsa De Espaguetti Y Carne -Ensalada César -Albaricoques -Pan de ajo -Postre	25 -Cazuela De Arroz Salvaje Y Jamón -Guisantes -Ensalada de espinaca -Naranjas -Rollo de pan integral -Postre	26 -Carne mechada -Puré de papas -Judías verdes -Mollete -Crujiente de pera	27 -Pollo agridulce sobre fideos -Verduras salteadas -Ensalada de repollo al estilo asiático -Fruta tropical -Postre	28 -Sopa minestrone -Requesón -Ensalada -Peras -Rollo de pan integral -Postre
31 -Caserola de Atun y Fideos -Guisantes y Zanahorias -Ensalada especiada -Bayas -Rollo de pan integral -Postre				<div style="border: 2px 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>

Happy Halloween

Para obtener información sobre las comidas a domicilio, llame al 509-826-7979.

¡Puede visitar nuestro sitio web en www.octn.org y seguirnos en Facebook!



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



ENTIAT

LLAME AL 509-888-4440 PARA RESERVAR COMIDAS CON 24 HORAS DE ANTICIPACIÓN.

LUNES	MARTES	MERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 -Carne De Res Coreana -Arroz -Judías verdes con ajo -Ensalada verde -Piña -Rollo de pan integral -Postre	4	5	6 - Carne Rostizado -Papas & Zanahorias -Judías verdes -Fruta mezclada -Rollo de pan integral -Barras de cereal	7
10 CERRADO 	11	12	13 -Cazuela de pollo -Ensalada de lechuga y tomate -Ensalada de manzana y apio -Pan de ajo -Postre	14
17 -Albóndigas agridulces -Arroz pilaf -Verduras Orientales -Ensalada de repollo asiática -Fruta tropical -Rollo de heuvo -Postre	18	19	20 -Pollo Al Horno Con Brócoli -Arroz pilaf -Ensalada de verduras -Ensalada de frutas y nueces -Rollo de pan integral -Postre	21 
24 -Salsa De Espagueti Y Carne -Ensalada César -Albaricoques -Pan de ajo -Postre	25	26	27 -Pollo agridulce sobre fideos -Verduras salteadas -Ensalada de repollo al estilo asiático -Fruta tropical -Postre	28
31 -Caserola de Atun y Fideos -Guisantes y Zanahorias -Ensalada especiada -Bayas -Rollo de pan integral -Postre			<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 509-826-7979.

¡Puede visitar nuestro sitio web en www.octn.org y seguimos en Facebook!

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





LEAVENWORTH/CASHMERE HOME DELIVERED

LLAME AL 509-888-4440 PARA RESERVAR COMIDAS CON 24 HORAS DE ANTICIPACIÓN.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 -Carne De Res Coreana -Arroz -Judías verdes con ajo -Ensalada verde -Piña -Rollo de pan integral -Postre	4	5 -Fetuccini Alfredo con Pollo -Horneado de tomate y calabacín -Ensalada César -Bayas mixtas -Postre	6	7 -Pescado al horno con limón -Arroz pilaf -Guisantes -Ensalada de espinaca -Duraznos -Pan Focaccia -Postre
10 CERRADO 	11	12 -Ravioli de Queso con Salsa de Carne -Verduras -Peras -Palito de pan -Postre	13	14 -Hamburguesa con queso de lujo -Jo Jo's -Ensalada de repollo -Peras -Galletas de avena
17 -Albóndigas agridulces -Arroz pilaf -Verduras Orientales -Ensalada de repollo asiática -Fruta tropical -Rollo de huevo -Postre	18	19 -Bistec Frito De Pollo -Puré de papas/salsa -Maíz con mantequilla -Ensalada Verde Mezclada -Rollo de pan integral -Manzana crujiente	20 	21 -Chile de jardín -Chips de tortilla -Requesón -Ensalada de espinaca -Duraznos -Pan de maíz -Postre
24 -Salsa De Espaguetti Y Carne -Ensalada César -Albaricoques -Pan de ajo -Postre	25	26 -Carne mechada -Puré de papas / salsa -Judías verdes -Mollete -Crujiente de pera	27	28 -Sopa minestrone -Requesón -Ensalada -Peras -Rollo de pan integral -Postre
31 -Caserola de Atun y Fideos -Guisantes y Zanahorias -Ensalada especiada -Bayas -Rollo de pan integral -Postre	 	<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 509-826-7979.

¡Puede visitar nuestro sitio web en www.octn.org y seguirnos en Facebook!

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





ODESSA

LLAME AL 509-982-2654 PARA RESERVAR COMIDAS CON 24 HORAS DE ANTICIPACIÓN.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 -Bistec Frito De Pollo -Puré De Papas/Salsa -Judías verdes -Rollo de pan integral -Manzana crujiente	4	5 -Cazuela de pollo -Ensalada de pepino -Ensalada de frutas y nueces -Pan de ajo -Postre	6 -Chile de jardín -Requesón -Ensalada de espinaca -Duraznos -Pan de maíz -Postre	7 
10 CERRADO 	11	12 -Estofado de carne -Ensalada -Peras -Bisquets -Postre	13 -Pollo hawaiano -Arroz -Verduras asiáticas -Ensalada de repollo -Fruta tropical -Rollo de pan integral -Postre	14
17 -Salsa De Espaguete Y Carne -Ensalada César -Albaricoques -Pan de ajo -Postre	18	19 -Fetuccini Alfredo con Pollo -Horneado de tomate y calabacín -Ensalada -Crujiente de bayas	20 -Cazuela de arroz salvaje y jamón -Judías verdes -Ensalada mixta -Naranjas -Rollo WW -Postre	21
24 -Cazuela de papas fritas -Ensalada griega -Ciruelas -Rollo de pan integral -Postre	25	26 -Sopa De Carne De Verduras -Requesón -Ensalada de verduras -Cuñas De Manzana -Rollo de pan integral -Galletas de avena	27 -Chuletas de Puerco con puré de manzana -Cazuela De Papas -Coles de Bruselas -Ensalada verde -Panecillo -Postre	28
31 -Albóndigas agridulces -Arroz pilaf -Verduras Orientales -Ensalada de repollo asiática -Fruta tropical -Rollo de pan integral -Postre			<div style="border: 2px 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 509-826-7979.

¡Puede visitar nuestro sitio web en www.octn.org y seguirnos en Facebook!

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





October 2022

OKANOGAN / OMAK

LLAME AL 422-6776 O AL 826-4741 PARA RESERVAR COMIDAS CON 24 HORAS DE ANTICIPACIÓN.

OKANOGAN	OMAK	OKANOGAN	CERRADO	OMAK
3 -Estofado de repollo -Ensalada especiada -Ensalada de frutas y nueces -Rollo de pan integral -Postre	4 -Puerco asado -Relleno y salsa -Verduras asadas -Ensalada De Guisantes -Puré de manzana -Postre	5 -Cazuela de papas fritas -Requeson -Ensalada griega -Duraznos -Rollo de pan integral -Postre	6 	7 -Filete De Pescado Al horno -Pasta con Ajo y Parmesano -Verduras -Ensalada -Uvas -Postre
10 CERRADO 	11 -Salsa de hamburguesa sobre bisquets -Judías verdes -Ensalada -Manzana crujiente	12 -Sándwich de ensalada de pollo -Sopa de verduras -Duraznos -Postre	13	14 -Pescado al horno con limón -Arroz pilaf -Zanahorias -Ensalada César -Duraznos -Pan Focaccia -Postre
17 -Pollo Al Horno Con Brócoli -Arroz Pilaf -Ensalada -Fruta tropical -Postre	18 -Ravioli de Queso con Salsa de Carne -Verduras -Duraznos -Palito de pan -Postre	19 -Burrito de desayuno -Tomates cocidos -Ensalada de espinaca -Parfait de pudín con bayas	20	21 -Hamburguesa con queso de lujo -Jo Jo's -Ensalada de repollo -Peras -Galletas de avena
24 -Estofado de carne -Ensalada de espinaca -Duraznos -Bisquets -Postre	25 -Cazuela de pollo -Ensalada de lechuga y tomate -Fruta tropical -Postre	26 -Chuletas De Puerco -Papas Gratinadas -Coles de Bruselas -Puré de manzana -Rollo de pan integral -Postre	27	28 -Ensalada de atún sobre croissant -Sopa de almejas -Ensalada de repollo -Fruta -Postre
31 -Pollo hawaiano -Arroz -Verduras asiáticas -Ensalada de repollo -Fruta tropical -Rollo de pan integral -Postre			<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 509-826-7979.

¡Puede visitar nuestro sitio web en www.octn.org y seguirnos en Facebook!

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





OROVILLE / TONASKET

LLAME AL 476-2412 O AL 486-2483 PARA RESERVAR COMIDAS
CON 24 HORAS DE ANTICIPACIÓN.

TONASKET	OROVILLE/TONASKET	TONASKET	OROVILLE/TONASKET	OROVILLE
3 -Fajitas de pollo -Arroz español -Salsa fresca -Mandarinas -Postre	4 -Salsa De Espagueti Y Carne -Ensalada César -Albaricoques -Pan de ajo -Postre	5 -Cazuela de papas fritas -Ensalada griega -Duraznos -Rollo de pan integral -Postre	6 -Quiche de tocino, hongo y queso suizo -Brócoli -Ensalada -Uvas -Mollete	7 -Ensalada de atún sobre croissant -Sopa de almejas -Ensalada de repollo -Fruta -Postre
10 CERRADO 	11 -Cazuela de pollo -Ensalada de lechuga y tomate -Ensalada de manzana y apio -Pan de ajo -Postre	12 -Salsa De Hamburguesa -Puré de papas -Judías verdes -Naranjas -Bisquets -Rice Krispy Treats	13 -Stroganoff de carne -Horneado de tomate y calabacín -Ensalada -Bayas mixtas -Postre	14 -Bistec Frito De Pollo -Puré de papas/salsa -Maíz con mantequilla -Ensalada de espinaca -Duraznos -Rollo de pan integral -Postre
17 -Carne De Res Coreana -Arroz -Judías verdes con ajo -Ensalada verde -Piña -Rollo de pan integral -Postre	18 -Cazuela de arroz salvaje y jamón -Vegetales -Ensalada de espinaca -Naranjas -Postre	19 -Chile de jardín -Chips de tortilla -Ensalada Primavera -Duraznos -Pan con queso -Postre	20 -Carne mechada -Puré de papas -Judías verdes -Peras -Mollete -Galletas de avena	21 -Caserola de Atun y Fideos -Guisantes y Zanahorias -Ensalada especiada -Bayas -Rollo de pan integral -Postre
24 -Albóndigas agridulces -Arroz pilaf -Verduras Orientales -Ensalada de repollo asiática -Fruta tropical -Rollo de pan integral -Postre	25 - Carne Rostizado -Papas & Zanahorias -Judías verdes -Fruta mezclada -Rollo de pan integral -Barras de cereal	26 -Sopa De Cebada Y Carne De Res -Ensalada -Cuñas De Manzana -Rollo de pan integral -Galletas de avena	27 -Sándwich de puerco -Ensalada De Guisantes -Ensalada de repollo -Pina -Postre	28 -Cazuela de pimientos rellenos -Ensalada Picada -Peras -Rollo de pan integral -Postre
31 -Sandwich de jamón -Sopa minestrone -Ensalada -Duraznos -Postre		<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>		

Happy Halloween

Para obtener información sobre las comidas a domicilio, llame al 509-826-7979.

¡Puede visitar nuestro sitio web en www.octn.org y seguirnos en Facebook!

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





TWISP

LLAME AL 509-997-7722 PARA RESERVAR COMIDAS CON 24 HORAS DE ANTICIPACIÓN.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 -Pollo A La Mostaza Y Miel -Arroz -Verduras -Ensalada de repollo -Fruta tropical -Postre	4 -Omelette con jamón, pimiento verde y cebolla -Papas O'Brien -Jugo V-8 -Duraznos -Barra de cereal -Muffin de arándanos	5 	6 -Caserola de Atun y Fideos -Guisantes y Zanahorias -Ensalada especiada -Bayas -Postre	7 -Sopa de elote -Sándwich De Jamón Y queso -Ensalada De Guisantes -Albaricoques -Postre
10 CERRADO 	11 -Carne mechada -Puré de papas / salsa -Judías verdes -Mollete -Crujiente de pera	12	13 -Sándwich de ensalada de pollo en un croissant -Sopa de verduras -Duraznos -Postre	14 -Pescado al horno con limón -Arroz pilaf -Zanahorias -Ensalada de repollo -Uvas -Pan Focaccia -Postre
17 - Carne Rostizado -Papas & Zanahorias -Remolachas -Fruta mezclada -Rollo de pan integral -Barras de cereal	18 -Fetuccini Alfredo con Pollo -Horneado de tomate y calabacín -Ensalada César -Bayas mixtas -Postre	19	20 -Sándwich de puerco -Ensalada De Guisantes -Ensalada de repollo -Fruta tropical -Postre	21 -Cazuela de papas fritas -Requeson -Ensalada griega -Duraznos -Rollo de pan integral -Postre
24 -Hamburguesa con queso de lujo -Jo Jo's -Ensalada de zanahoria con pasas -Peras -Galletas de avena	25 -Salsa De Espagueti Y Carne -Ensalada César -Albaricoques -Pan de ajo -Postre	26	27 -Puerco asado -Relleno y salsa -Verduras asadas -Ensalada de frutas y nueces -Puré de manzana -Postre	28 -Ensalada de atún sobre croissant -Sopa de almejas -Ensalada de repollo -Fruta -Postre
31 -Cazuela de pimientos rellenos -Ensalada Picada -Peras -Rollo de pan integral -Postre		<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 509-826-7979.

¡Puede visitar nuestro sitio web en www.octn.org y seguirnos en Facebook!

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





WILBUR

LLAME AL 509-647-5503 PARA RESERVAR COMIDAS CON 24 HORAS DE ANTICIPACIÓN.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4 -Estofado de repollo -Ensalada especiada -Ensalada de frutas y nueces -Rollo de pan integral -Postre	5 -Bistec Frito De Pollo -Puré de papas/salsa -Maíz con mantequilla -Ensalada Verde Mezclada -Rollo de pan integral -Manzana crujiente	6 -Albóndigas agridulces -Arroz pilaf -Verduras Orientales -Ensalada de repollo asiática -Fruta tropical -Rollo de pan integral -Postre	7 -Sándwich de ensalada de pollo -Sopa de verduras -Duraznos -Postre
10 CERRADO 	11 -Salsa De Espagueti Y Carne -Ensalada César -Albaricoques -Pan de ajo -Postre	12 -Pescado al horno con limón -Arroz pilaf -Zanahorias -Ensalada de verduras -Duraznos -Pan Focaccia -Postre	13 -Chuletas de Puerco con puré de manzana -Papas -Coles de Bruselas -Ensalada verde -Panecillo -Postre	14 -Sándwich De Jamón Y Queso -Sopa de elote -Ensalada De Guisantes -Albaricoques -Postre
17	18 -Carne mechada -Puré de papas / salsa -Judías verdes -Mollete -Crujiente de pera	19 -Ensalada de atún sobre croissant -Sopa de almejas -Ensalada de repollo -Fruta -Postre	20 -Cazuela de pimientos rellenos -Ensalada Picada -Peras -Rollo de pan integral -Postre	21 -Fetuccini Alfredo con Pollo -Horneado de tomate y calabacín -Ensalada César -Bayas mixtas -Postre
24	25 -Pollo A La Mostaza Y Miel -Arroz -Verduras -Ensalada de pepino -Fruta tropical -Postre	26 -Sándwich de puerco -Ensalada De Guisantes -Ensalada de repollo -Duraznos -Postre	27 -Fajitas de pollo -Arroz español -Salsa fresca -Mandarinas -Postre	28 -Burrito de desayuno con huevo, chorizo, queso y papas -Tomates cocidos -Ensalada de espinaca -Parfait de pudín con bayas
31 			<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 509-826-7979.

¡Puede visitar nuestro sitio web en www.octn.org y seguimos en Facebook!

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

