

LUNCH AUGUST 2015

VNA Meals on Wheels

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Turkey Rice Casserole 3 English Peas Italian Vegetables Fresh Orange Texas Bread/Milk/Margarine	BBQ Breaded Chicken 4 Ranch Style Beans Chuckwagon Corn Nuttty Buddy Dinner Roll/Juice	Sloppy Joe on Bun 5 Carrot Raisin Salad Tater Gems Hot Sliced Peaches Milk	Breaded Fish 6 Macaroni and Cheese Green Beans Fresh Banana Wheat Bread/Juice	Smoked Sausage* 7 Cajun Rice Kidney Beans Fruited Lime Gelatin Corn Muffin/Milk/Margarine
Country Fried Steak/Gravy 10 Garlic Whipped Potatoes Squash/Zucchini/Tomatoes Fudge Cream Cookie Wheat Bread/Milk	Turkey Tetrizzini 11 Green Peas Beef Braised Carrots Fresh Orange Wheat Bread/Juice	Swiss Steak 12 Confetti Rice Green Beans with Onions Butterscotch Pudding Dinner Roll/Milk	Ham & Black-Eyed Peas* 13 Okra and Tomatoes Spinach Fresh Banana Corn Muffin/Juice/Margarine	Hamburger on Bun 14 Lettuce and Tomato Baked Beans Hot Sliced Apples Milk/Mustard/Ketchup
Meatballs Marinara 17 Penne Pasta Mixed Vegetables Fresh Orange Wheat Bread/Milk	Salisbury Steak/Gravy 18 Whipped Potatoes Broccoli Chocolate Chip Cookie Dinner Roll/Juice	Glazed Turkey Ham 19 Lima Beans Stewed Tomatoes Fresh Banana Corn Muffin/Milk/Margarine	Cajun Meatloaf 20 Rice Florentine Squash Medley Strawberry Swirl Pudding Wheat Bread/Juice	Tuna Salad 21 Pasta Salad Cucumber Salad Rice Crispy Bar Dinner Roll/Milk
Beef w/ Mushroom Gravy 24 Delmonico Potatoes Spring Vegetables Oatmeal Cream Cookie Wheat Bread/Milk	Mexican Chicken Chili 25 Elbow Macaroni Cabbage Fresh Orange Texas Bread/Juice/Margarine	Roast Beef w/ Gravy 26 Parsley Rice Broccoli Ranger Cookie Wheat Bread/Milk	Spaghetti Casserole 27 Green Beans Copper Pennies Lemon Pudding Dinner Roll/Juice	Chef Salad* 28 Cold Pickled Beets Saltine Crackers Lemon Pudding Milk
Spinach Chicken 31 Chuckwagon Corn Country Tomatoes Fudge Cream Cookie Wheat Bread/Milk				

NUTRITION INFORMATION: Proper nutrition and hydration are key elements that can possibly prevent hospitalizations or even placement in long-term care facilities. Our menus are designed to meet a minimum of 1/3 daily nutritional requirements for older adults as required by the state of Texas. This equates to 3 ounces of protein, 2-3 servings of fruits and vegetables, 1 serving of grain, and 1 serving of milk. For more nutritional information, please visit our resource page.



Note: *contains pork

Due to unavailability of certain items, appropriate substitutions may need to be used.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Cazuela de pavo y arroz 3 Guisantes Vegetales italiano Naranja Pan de Texas/margarina Leche	Pollo a la barbacoa 4 Frijoles rancheros Maíz con pimientos Barra de Nutty Buddy Panecillo/jugo	Sándwich de carne 5 picada y chile Ensalada de zanahorias Papas fritas Duraznos caliente Pan de hamburguesa/leche	Pescado empanizado 6 Macarrones y queso Frijoles verdes Banana Pan de trigo Jugo/tártara sauce	Salchicha ahumada* 7 Arroz cajun Frijoles rojas Gelatina de lima con fruta Muffin de maíz/margarina Leche
Bistec frito country 10 Papas batidas al ajo Calabaza/calabacín/tomates Galleta Pan de trigo Leche	Tetrazzini de pavo 11 Guisantes Zanahorias Naranja Pan de trigo Jugo	Bistec suiza 12 Arroz confeti Frijoles verdes con cebolla Pudín de caramelo Panecillo Leche	Jamón y frijoles de ojos 13 negros Okra y tomates Espinaca Banana Pan de maíz/jugo/margarina	Hamburguesa 14 Lechuga y tomate Frijoles al horno Manzanas en rodajas Pan de hamburguesa Leche/mostaza/kétchup
Albóndigas de pollo 17 Salsa marinara Pasta penne al perejil Vegetales mixtos Naranja Pan de trigo/leche	Carne de res Salisbury 18 Papas batidas Brócoli Galleta de chocolate Panecillo Jugo	Jamón de pavo glaseado 19 Habas Tomates guisados Banana Pan de maíz/margarina Leche	Pastel del carne 20 Arroz florentino Calabaza mixta Pudín de fresa Pan de trigo Jugo	Ensalada de atún 21 Ensalada de pasta Ensalada de pepino Barra de rice crispy Panecillo Leche
Carne de res con gravy 24 Papas Delmonicos Vegetales de primavera Galleta de avena y crema Pan de trigo Leche	Chili mexicano con pollo 25 Sopa de coditos Col Naranja Pan de Texas/margarina Jugo	Rosbif 26 Arroz de perejil Brócoli Galleta de avena Pan de trigo Leche	Guiso de espagueti 27 Frijoles verdes Zanahorias dulce Banana Panecillo Jugo	Ensalada mixta* 28 Remolacha fría en vinagre Galletas de soda Pudín de limón Leche
Pollo con espinaca 31 Maíz con pimientos Tomates country Galleta Pan de trigo Leche				

Información nutrición: Una nutrición e hidratación adecuadas son elementos claves para poder posiblemente prevenir hospitalizaciones o internaciones a largo plazo. Nuestros menús están diseñados para cumplir con una 1/3 parte de los requisitos nutricionales diarios para adultos mayores, tal como lo establece el Estado de Texas. Esto equivale a 3 onzas de proteínas, 2-3 porciones de frutas y verduras, 1 porción de granos y una de leche. Para más información nutricional, por favor visite nuestra página vnatexas.org.

