

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	Each client shall receive 2 shelf stable meal deliveries this month. One is to eat November 28th as there is no meal delivery this day. The other is to save to eat in the event there is no meal delivery due to inclement weather – Please do not eat this meal unless you receive instruction do to so from the VNA Meals on Wheels office.			
Potato Crusted Fish Macaroni and Cheese Dilled Carrots Fresh Apple Wheat Bread/Milk Tartar Sauce	Turkey Noodle Casserole Country Tomatoes Turnip Greens Ranger Cookie Wheat Bread/Juice	Chili Dog on Bun* Tossed Salad Tater Gems Peach Crisp Milk/Mustard	Chicken Verde Mexican Rice Spring Vegetables Fruited Lemon Gelatin Wheat Bread/Juice/Margarine	BBQ Pork Loin on Bun* Pinto Beans Broccoli Rice Crispy Bar Milk
Creamy Garlic Chicken Orzo Pasta Tuscany Vegetables Fresh Orange Wheat Bread/Milk/Margarine	Hamburger on Bun Lettuce and Tomato Baked Beans Hot Sliced Apples Juice/Mustard/Catsup	Breaded Chicken Tenders Tiny Whole Potatoes Green Beans with Onions Fruited Strawberry Gelatin Wheat Bread/Milk	Glazed Ham* Black-Eyed Peas Cabbage Fresh Banana Corn Muffin/Juice/Margarine	Turkey Spaghetti Broccoli Sliced Carrots Chocolate Chip Cookie Wheat Bread/Milk
Beef Burgundy Patty Penne Noodles Spring Vegetables Fresh Apple Wheat Bread/Milk/Margarine	Soft Chicken Taco Spanish Rice Squash/Zucchini/Tomatoes Lemon Pudding Juice/Taco Sauce	BBQ Ribette* Ranch Style Beans Potato Salad Fruited Cherry Gelatin Wheat Bread/Milk	Texas Chili with Beans Whole Kernel Corn Spinach Fresh Banana Corn Muffin/Juice/Margarine	Turkey Breast with Gravy Whipped Potatoes Mixed Vegetables Fudge Cream Cookie Dinner Roll/Milk
Breaded Chicken on Bun Macaroni and Cheese Broccoli Fresh Orange Milk	Salisbury Steak/Gravy Delmonico Potatoes Rosemary Carrots Pineapple Tidbits Multi Grain Bread/Juice	Sausage and Eggs Hash Brown Potatoes Stewed Tomatoes Fresh Banana Biscuit/Milk/Margarine	Happy Thanksgiving! Turkey Breast w/ Gravy Cornbread Dressing Italian Green Beans Ambrosia Salad Dinner Roll/Milk/Margarine Cranberry Sauce	CLOSED FOR HOLIDAY Please eat your shelf stable meal delivered earlier this month.
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.				

*contains pork

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
 Cada cliente recibirá 2 estantes comida estable entregas este mes. Uno es comer el 28 de noviembre como allí no es entrega comida este día. El otro es para salvar a comer en caso de que no hay ninguna entrega de comida debido a las inclemencias del tiempo – por favor no comer esta comida a menos que reciba instrucción que ver las comidas VNA en oficina de ruedas.				
Croquetas de pescado 3 Macarrones con queso Zanahorias en vinagre Manzana Pan de trigo Leche/salsa tártara	Cazuela de pavo y fideos 4 Tomates Country Hojas de nabo Galleta de avena Pan de trigo Jugo	Salchicha con chili* 5 Ensalada mixta Papas Tater Gems Crocante de durazno Pan de hot dog Leche/mostaza	Verde do pollo 6 Arroz mexicano Vegetales de primavera Gelatina de limón con fruta Pan de trigo/margarina Jugo	Lomo de cerdo a la barbacoa* 7 Frijoles pintos Brócoli Barra de Rice Crispy Panecillo Kaiser/leche
Pollo al ajo cremoso 10 Pasta Orzo Vegetales toscanos Naranja Pan de Texas/margarina Leche	Hamburguesa 11 Lechuga y tomate Frijoles al horno Manzanas calientes Pan de hamburguesa Jugo/mostaza/ketchup	Trozos de pollo apanados 12 Papas pequeñas enteras Frijoles verdes con cebolla Gelatina de fresa con fruta Pan de trigo Leche	Jamón glaseado* 13 Frijoles de ojo negro Col Banana Muffin de maíz Jugo/margarina	Cazuela de espagueti 14 Brócoli Zanahorias en rodajas Galleta Pan de trigo Leche
Carne de res con salsa borgoña 17 Fideos Penne Vegetales de primavera Manzana Pan de trigo/leche/margarina	Carne de pollo para fajitas 18 Arroz español Calabaza/calabacín/tomates Budín de limón Tortilla de harina Jugo/salsa para tacos	Hamburguesa de costilla de cerdo* 19 Frijoles rancheros Ensalada de papa caliente Gelatina de cereza con fruta Pan de trigo/leche	Chili con frijoles 20 Maíz en grano entero Espinaca Banana Muffin de maíz/margarina Jugo	Pechuga de pavo/gravy 21 Papas batidas Vegetales mixtos Galleta de crema de caramel Panecillo Leche
Pollo asado 24 Macarrones con queso Brócoli Naranja Panecillo Kaiser Leche	Carne de res Salisbury 25 Papas Delmonico Zanahorias Rosemary Trozos de pina Pan integral Jugo	Hamburguesa de huevo 26 Salchichas de pavo Papas Hash Brown Tomates guisados Banana Bizcocho/leche/margarina	Día de Acción de Gracias 27 Pechuga de pavo/gravy Aderezo pan de maíz Frijoles verdes italianos Ensalada Ambrosia Panecillo/leche/margarina Salsa de arándanos rojos	28 Cerrado por feriado
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 .				

Nota: *contiene cerdo

*Debido a la disponibilidad de ciertos productos, substitución apropiada pudiera ser utilizada.