

LUNCH SEPTEMBER 2015

VNA Meals on Wheels

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	Turkey Tetrazzini ¹ Green Beans Country Tomatoes Oatmeal Cream Cookie Dinner Roll/Juice	Breaded Chicken w/ Gravy ² Lentil Vegetable Pilaf Squash Medley Fruited Strawberry Gelatin Milk	Turkey Sausage Patty ³ French Toast Sticks Cheese Grits Hot Sliced Peaches Juice/Margarine	Hamburger on Bun ⁴ Lettuce and Tomato Ranch Style Beans Hot Spiced Apples Milk/Mustard/Ketchup
⁷ CLOSED FOR HOLIDAY <i>Please consume the shelf stable meal delivered to you last week</i>	Country Fried Steak/Gravy ⁸ Whipped Potatoes Spring Vegetables Creamsicle Pudding Wheat Bread/Juice	Smoked Turkey ⁹ Baked Beans Okra and Tomatoes Fresh Banana Corn Muffin/Milk	Chicken & Broccoli Alfredo ¹⁰ Tossed Salad Green Peas Hot Sliced Peaches Dinner Roll/Juice	Pork Carnitas Taco* ¹¹ Pinto Beans Ole Mixed Vegetables Fruited Lemon Gelatin Milk
Beef w/ Burgundy Sauce ¹⁴ Orzo Pasta Japanese Vegetables Rice Crispy Bar Dinner Roll/Milk	Chicken Verde ¹⁵ Black Beans Sliced Carrots Fresh Orange Wheat Bread/Juice	Soft Beef Taco ¹⁶ Lettuce and Tomato Pinto Beans Apple Cobbler Milk/Taco Sauce	Smoked Sausage* ¹⁷ Baked Beans Mixed Greens Sugar Cookie Dinner Roll/Juice	Beef Shepherd's Pie ¹⁸ Black-Eyed Peas Stewed Tomatoes Fresh Banana Corn Muffin/Milk
Dijon Pork Patty* ²¹ Delmonico Potatoes Mixed Vegetables Fresh Apple Milk	Turkey Pot Pie ²² Lima Beans Stewed Tomatoes Nutty Buddy Bar Juice	Breaded Chicken w/ Gravy ²³ Macaroni and Cheese Italian Green Beans Strawberry Swirl Pudding Wheat Bread/Milk	Baked Beef Ziti ²⁴ Broccoli Rosemary Carrots Fruited Lime Gelatin Juice	Turkey Pastrami on Rye ²⁵ Coleslaw Potato Salad Chocolate Chip Cookie Milk/Mustard
Garlic Meatballs ²⁸ Penne Pasta Italian Vegetables Fudge Cream Cookie Milk	Diced Chicken Teriyaki ²⁹ Egg Fried Rice Japanese Vegetables Applesauce Juice	Meatloaf w/ Brown Gravy ³⁰ Scalloped Potatoes Squash/Zucchini/Tomatoes Fresh Orange Multi Grain 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
	1 Pavo Tetrazzini Frijoles Verdes Tomates Country Galleta De Avena Panecillo Jugo	2 Pollo Horneado Con Salsa Lentejas Vegetales Pilaf Medley Calabaza Gelatina De Fresa Leche	3 Salchicha De Pavo Pan Francés Sémola De Queso Duraznos Calientes Naranja Fresca Jugo/Margarina	4 Carne De Hamburguesa Lechuga y Tomates Frijoles Rancheros Manzana Especiados Pan De Hamburguesa Leche/Mostaza/Ketchup
7 Cerrado Por Vacaciones	8 Bistec Frito Papas Batidas Verduras Spring Pudín De Creamsicle Pan De Trigo Jugo	9 Pavo Ahumado Frijoles Horneados Okra Y Tomates Plátano Fresca Panecillo De Maíz Leche	10 Pollo Alfredo Con Brócoli Ensalada Mixta Guisantes Verdes Duraznos Calientes Panecillo Jugo	11 Carnitas* Frijoles Pintos Verduras Mixtas Gelatina De Limón Tortilla De Harina Leche
14 Borgoña De Res Pasta Orzo Verduras Japonés Barra Crujiente De Arroz Panecillo Leche	15 Pollo Verde Frijoles Negros Zanahorias Rebanados Naranja Fresca Pan De Trigo Jugo	16 Carne Para Tacos Lechuga Y Tomates Frijoles Pintos Pastel De Manzana Tortilla De Harina Leche/Salsa Para Taco	17 Salchicha Ahumado* Frijoles Horneados Verdura Mixtas Galleta De Azúcar Panecillo Jugo	18 Pastel De Carne Guisantes Negros Tomates Cocidos Plátano Fresco Panecillo De Maíz Leche
21 Cerdo Dijon Papas Delmonicos Verduras Mixtas Manzana Fresca Pan De Trigo Leche	22 Pastel De Pavo Habas Tomates Cocidos Nutty Buddy Galletas Con Sal Jugo	23 Pollo Horneado Con Salsa Macarrones Con Queso Frijoles Verdes Italianos Pudín De Fresa Pan De Trigo Leche	24 Ziti De Res Brócoli Zanahorias Romeros Gelatina De Limón Panecillo Jugo	25 Pastrami De Pavo Queso Swiss/Mostaza Ensalada De Col Ensalada De Papa Galleta Pan De Centeno (2)/Leche
28 Albóndigas Con Ajo Pasta Penne Verduras Italianos Galleta De Azúcar Dulce Pan De Trigo Leche	29 Pollo Teriyaki Huevo Con Arroz Frito Verduras Japonés Puré De Manzana Panecillo Jugo	30 Carne Mechada Papas Empanizadas Al Horno Calabacín, Calabaza, Tomates Naranja Fresca Pan de Grano Múltiples/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.



Nota: *contiene cerdo

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