

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		1 Cajun Meatloaf Country Potatoes Lima Beans Creamsicle Pudding Wheat Bread/Milk	2 Pastrami & Swiss Hoagie Pasta Salad Coleslaw Fresh Orange Juice/Mustard	3 Breaded Chicken Patty Broccoli Rice Casserole Steamed Cabbage Fruited Strawberry Gelatin Corn Muffin/Milk/Margarine
6 Meatballs w/ Onion Gravy Delmonico Potatoes Garden Vegetables Fresh Orange Wheat Bread/Milk	7 Enchilada Casserole Cilantro Lime Rice Catalina Vegetables Fig Bar Dinner Roll/Juice	8 Hamburger on Bun Lettuce and Tomato Potato Wedges Hot Spiced Apples Milk/Mayonnaise	9 Ham & Swiss on Wheat* Lettuce & Tomato Black Bean Salad Fruited Cherry Gelatin Juice/Mustard	10 Turkey Supreme Spinach California Vegetables Ambrosia Pudding Dinner Roll/Milk
13 Cheese Ravioli Broccoli Sliced Carrots Chocolate Pudding Wheat Bread/Milk	14 Sliced Turkey Breast Scalloped Potatoes Mixed Vegetables Chocolate Chip Cookie Multi Grain Bread/Juice	15 Soft Beef & Cheese Taco Lettuce & Tomato Pinto Beans Hot Pineapple Tidbits Milk/Taco Sauce	16 Chicken Salad/Kaiser Roll Corn Salad Cucumber Salad Fruited Lime Gelatin Juice	Happy St. Patrick's Day! 17 Ground Beef & Cabbage Squash/Zucchini/Tomatoes Sliced Carrots Lime Gelatin w/ Whipped Topping Dinner Roll/Milk
20 Turkey Rice Casserole Green Peas Stewed Tomatoes Butterscotch Swirl Pudding Multi Grain Bread/Milk	21 Honey Mustard Chicken Northern Beans Spinach Ranger Cookie Texas Bread /Juice	22 Swiss Steak Brown Rice Spring Vegetable Blend Fresh Orange Dinner Roll/Milk	23 Chicken Caesar Pita Parmesan Cheese Tossed Salad Fruited Orange Gelatin Juice	24 BBQ Ribette* Potato Salad Italian Green Beans Apple Cobbler Dinner Roll/Milk
27 Southwest Beef Patty Whole Kernel Corn Capri Vegetables Chocolate Pudding Wheat Bread/Milk	28 Chicken Stroganoff Sliced Carrots Broccoli Carnival Cookie Dinner Roll/Juice	29 Meatballs with Gravy Bowtie Pasta w/ Red Peppers Garden Vegetables Fruited Strawberry Gelatin Dinner Roll/Milk	30 Turkey Cheddar Wrap Black-Eyed Pea Salad Marinated Italian Broccoli Fudge Cream Cookie Juice/Mustard	31 Ham and Lima Beans* Buttered Rice Mixed Greens Fresh Apple Corn Muffin/Milk/Margarine

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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Pastel de carne Papas campestres Frijoles Lima Pudín cremoso Pan de trigo Leche	2 Pavo Pastrami Ensalada de pasta tricolor Ensalada de repollo Naranja Pan de sándwich Jugo/mostaza/queso suizo	3 Pollo apanado en su salsa Cazuela de arroz con brócoli Repollo Gelatina sabor a fresa Mofin de pan de maíz Leche/margarina
6 Albóndigas de pollo Papas Delmonico Mezcla de verduras del huerto Naranja Pan de trigo Leche	7 Cazuela de enchiladas de pollo Arroz con cilantro y limón Mezcla de verduras Catalina Barra de higo Panecillo/jugo	8 Hamburguesa Lechuga y tomate Porción de papas Manzanas calientes Pan de hamburguesa Leche/mayonesa	9 Jamón tajado* Lechuga y tomate Ensalada de frijoles negros Gelatina sabor a cereza Pan multigrano (2) Jugo/mostaza/queso suizo	10 Pavo Suprema Espinacas Mezcla de verduras Pudín Ambrosia Panecillo Leche
13 Raviolos de queso Brócoli Zanahorias Pudín de chocolate Pan de trigo Leche	14 Pechuga de pavo tajado Papas gratinadas Verduras mixtas Galleta Pan multigrano Jugo	15 Carne de tacos de queso Lechuga y tomate Frijoles pintos Trozos de pina caliente Tortilla de harina Leche/salsa para tacos	16 Ensalada de pollo Ensalada de maíz Ensalada de cocombro Gelatina sabor a limón Pan Kaiser Jugo	Día de San Patricio 17 Cazuela de repollo relleno Calabaza/calabacín/tomates Zanahorias Esponjado de limón Panecillo Leche
20 Cazuela de pavo con arroz Guisantes verdes Tomates cocidos Pudín de dulce de caramelo Pan multigrano Leche	21 Pollo con miel y mostaza Frijoles norteños Espinacas Galleta Ranger Pan tejano Jugo	22 Filete suizo Arroz marrón Mezcla de verduras Naranja Panecillo Leche	23 Pollo en cubos Ensalada mezclada Queso parmesano Gelatina sabor de naranja Pan de trigo pita Jugo/Aderezo de ensalada	24 Costilla barbacoa Ensalada de papa Judías verdes italianas Postre de manzana Panecillo Leche
27 Carne Southwest Maíz desgranado Mezcla de verduras Capri Pudín de chocolate Pan de trigo Leche	28 Pollo Stroganoff Zanahorias Brócoli Galleta Carnaval Panecillo Jugo	29 Albóndigas con salsa Pasta con pimentón rojo Mezcla de verduras Gelatina sabor a fresa Panecillo Leche	30 Pechuga de pavo tajado Queso cheddar/tortilla de trigo Caviar tejano Ensalada de brócoli Galleta cremosa de chocolate Jugo /mostaza	31 Jamón y frijoles lima* Arroz con mantequilla Mezcla de verduras Manzana Mofin de pan de maíz Leche/margarina

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.

