

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		1 Swiss Steak Confetti Rice Green Beans with Onions Butterscotch Pudding Dinner Roll/Milk	2 Hamburger on Bun Lettuce/Tomato Tater Gems Apple Cobbler Juice/Mustard/Catsup	3 Closed For Holiday Please eat your shelf stable meal delivered to you last month
6 Meatballs Marinara Penne Pasta Mixed Vegetables Fresh Orange Wheat Bread/Milk	7 Salisbury Steak/Gravy Whipped Potatoes Broccoli Chocolate Chip Cookie Dinner Roll/Juice	8 Glazed Turkey Ham Lima Beans Stewed Tomatoes Fresh Banana Corn Muffin/Milk/Margarine	9 Cajun Meatloaf Rice Florentine Squash Medley Strawberry Swirl Pudding Wheat Bread/Juice	10 Tuna Salad Pasta Salad Cucumber Salad Rice Crispy Bar Dinner Roll/Milk
13 Beef w/ Mushroom Gravy Delmonico Potatoes Spring Vegetables Oatmeal Cream Cookie Wheat Bread/Milk	14 Mexican Chicken Chili Elbow Macaroni Cabbage Fresh Orange Texas Bread/Juice/Margarine	15 Roast Beef with Gravy Parsley Rice Broccoli Ranger Cookie Wheat Bread/Milk	16 Spaghetti Casserole Green Beans Copper Pennies Fresh Banana Dinner Roll/Juice	17 Chef Salad* Cold Pickled Beets Lemon Pudding Saltine Crackers Milk
20 Spinach Chicken Patty Chuckwagon Corn Country Vegetables Fudge Cream Cookie Wheat Bread/Milk	21 Swedish Meatballs Orzo Pasta Italian Green Beans Fresh Orange Wheat Bread/Juice	22 Breaded Chicken w/ Gravy Black-Eyed Peas Brussels Sprouts Fruited Cherry Gelatin Dinner Roll/Milk	23 Bacon and Eggs New Potatoes Spinach Fresh Banana Biscuit/Juice/Margarine	24 Turkey Breast w/ Gravy Cornbread Dressing Italian Green Beans Ambrosia Pudding Dinner Roll/Milk/Margarine Cranberry Sauce
27 Beef w/ Burgundy Sauce Whipped Potatoes Capri Vegetables Rice Crispy Bar Dinner Roll/Milk	28 Soft Chicken Taco Pinto Beans Spanish Rice Creamsicle Pudding Juice/Taco Sauce	29 Turkey & Cheese on Bun Lettuce/Tomato Macaroni Salad Oatmeal Cookie Milk/Mustard	30 Lemon Pepper Chicken Lima Beans Glazed Carrots Fruited Orange Gelatin Wheat Bread/Juice	31 BBQ Ribette* Whole Kernel Corn Medley Cabbage Fresh Apple Dinner Roll/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 Bistec suiza Arroz confeti Frijoles verdes con cebolla Pudín de caramelo Panecillo Leche	2 Hamburguesa Lechuga y tomate Papas fritas Crocante de manzana Pan de hamburguesa Jugo/mostaza/kétchup	3 <i>Cerrado por feriado</i>
6 Albóndigas de pollo Salsa marinara Pasta penne al perejil Vegetales mixtos Naranja Pan de trigo/leche	7 Carne de res Salisbury Gravy marrón Papas batidas Brócoli Galleta de chocolate Panecillo/jugo	8 Jamón de pavo glaseado Habas Tomates guisados Banana Pan de maíz/margarina Leche	9 Pastel de carne Salsa Cajun Arroz florentino Calabaza mixta Pudín de fresa Pan de trigo/jugo	10 Ensalada de atún Ensalada de pasta Ensalada de pepino Barra de rice crispy Panecillo Leche
13 Carne de res con gravy Papas delmonicos Vegetales de primavera Galleta de avena de crema Pan de trigo Leche	14 Chili mexicano con pollo Sopa de coditos Col Naranja Pan de Texas/margarina Jugo	15 Rosbif Gravy marrón Arroz de perejil Brócoli Galleta de avena Pan de trigo/leche	16 Guiso de espagueti Frijoles verdes Zanahorias dulce Banana Panecillo Jugo	17 Ensalada mixta* Remolacha fría en vinagre Pudín de limón Galletas de soda Leche
20 Pollo con espinaca Maíz con pimientos Tomates country Galleta Pan de trigo Leche	21 Albóndigas suecas Pasta orzo Frijoles verdes italianos Naranja Pan de trigo Jugo	22 Pollo al horno con gravy Frijoles de ojos negros Col de Bruselas Gelatina de cereza con fruta Panecillo Leche	23 Tocino de pavo Empanada del huevo Papas asadas Espinaca Banana Bizcocho/jugo/margarina	24 Pechuga de pavo Aderezo de pan de maíz Frijoles verdes italiano Pudín ambrosia Panecillo/margarina Leche
27 Carne de res con salsa borgoña Papas batidas Vegetales de capri Barra de rice crispy Panecillo/leche	28 Carne de fajita de pollo Frijoles pintos Arroz español Pudín creamsicle Tortilla de harina Jugo/taco sauce	29 Pechuga de pavo Queso suizo Lechuga y tomate Ensalada macarrones Galleta de avena Panecillo káiser/leche	30 Pollo al limón y pimienta Habas Zanahorias glaseadas Gelatina de naranja con fruta Pan de trigo Jugo	31 Hamburguesa de costilla De cerdo a la barbacoa* Maíz en grano entero Col mixta Manzana Panecillo/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.

