

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Please note you will receive a shelf stable meal June 29th or June 30th which is to be eaten July 4th. We will be closed July 4th in order to observe Independence Day.		Turkey Breast with Gravy ¹ Macaroni and Cheese Green Beans Fruited Lime Gelatin Dinner Roll/Milk	Chicken Salad ² Pasta Salad Cold Pickled Beets Fresh Orange Saltine Crackers/Juice	Sausage & Pinto Beans* ³ Okra and Tomatoes Collard Greens Fudge Cream Cookie Corn Muffin/Milk/Margarine
Turkey Rice Casserole ⁶ Broccoli Country Tomatoes Fresh Orange Wheat Bread/Milk/Margarine	Breaded Fish ⁷ Tater Gems Squash Medley Rice Crispy Bar Dinner Roll/Juice	Swiss Steak ⁸ Oven Roasted Potatoes Beef Braised Carrots Fresh Apple Wheat Bread/Milk/Margarine	Pork Carnita Taco* ⁹ Corn Salsa Charro Beans Bread Pudding Juice	Beef Spaghetti Casserole ¹⁰ Cauliflower Spinach Peanut Butter Cookie Whole Wheat Breadstick/Milk
Maple Glazed Chicken ¹³ Whipped Potatoes Capri Mixed Vegetables Fresh Apple Wheat Bread/Milk/Margarine	Cheesy Beef & Macaroni ¹⁴ Broccoli Stewed Tomatoes Chocolate Chip Cookie Wheat Bread/Juice	Pesto Turkey Breast ¹⁵ Lima Beans Garden Vegetables Butterscotch Swirl Pudding Dinner Roll/Milk	Soft Beef Taco ¹⁶ Lettuce and Tomato Chuckwagon Corn Hot Pineapple Tidbits Juice/Taco Sauce	BBQ Pork Ribette* ¹⁷ Potato Salad Italian Green Beans Apple Cobbler Dinner Roll/Milk
Father's Day Meal ²⁰ Meatloaf/Tomato Gravy Rice Florentine Peas and Carrots Nutty Buddy Bar Dinner Roll/Milk/Margarine	Lemon Pepper Chicken ²¹ Macaroni and Cheese Green Beans Strawberry Swirl Pudding Multi Grain Bread/Juice	Salisbury Steak/Gravy ²² Scalloped Potatoes Squash/Zucchini/Tomatoes Fresh Apple Dinner Roll/Milk	Turkey Pastrami Sandwich ²³ Lettuce and Tomato Three Bean Salad Oatmeal Cream Cookie Juice/Mustard	Beef Stroganoff ²⁴ Green Peas with Onions Broccoli and Cauliflower Fruited Orange Gelatin Wheat Bread/Milk
Parmesan Chicken Patty ²⁷ Macaroni and Cheese Italian Vegetables Fresh Apple Wheat Bread/Milk	Sloppy Joe on Bun ²⁸ Baked Beans Spinach Gingerbread Cookie Juice	Breaded Chicken w/ Gravy ²⁹ Mashed Spiced Yams Squash Medley Fruited Lemon Gelatin Texas Bread/Milk	Ranchero Beef Patty ³⁰ Lentil Vegetable Pilaf Broccoli Fresh Orange Wheat Bread/Juice	

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
Atención: usted recibirá una comida estable del estante 29 de junio o 30 de junio que debe consumirse el 4 de julio. Se cerrará el 4 de julio para observar el día de la independencia.		Pechuga de pavo 1 Macarrones con queso Judías verdes Gelatina sabor a limón Panecillo Leche	Ensalada de pollo 2 Ensalada de pasta Remolacha encurtida fría Naranja Galletas salinas Jugo	Salchicha con frijoles* 3 Okra y tomates Col verde Galleta de chocolate cremoso Panecillo de maíz/margarina Leche
Cazuela de pavo y arroz 6 Brócoli Tomates campestres Naranja Pan de trigo/margarina Leche	Pescado apanado 7 Bolitas de papa Mezcla de calabaza Barra de crispeta de arroz Panecillo Jugo/salsa tártara	Filete Suizo 8 Papas asadas horneadas Zanahorias Manzana Pan de trigo/margarina Leche	Carnitas de cerdo* 9 Salsa de maíz Frijoles charros Pudin de pan Tortilla de harina Jugo	Cazuela de carne con 10 espagueti Coliflor Espinacas Galleta Palito de pan de trigo/leche
Pollo glaseado de acre 13 Puré de papas Mezcla de verduras Capri Manzana Pan de trigo/margarina Leche	Macarrones con carne y 14 queso Brócoli Tomates cocidos Galleta Pan de trigo/jugo	Pechuga de pavo 15 Judías Lima Verdura del huerto Pudin de Butterscotch Panecillo Leche	Taco de carne 16 Lechuga y tomate Maíz Chuckwagon Trozos de pina caliente Tortilla de harina Jugo/salsa de taco	Fritura de costilla de cerdo 17 asada* Ensalada de papas Judías verdes italianas Postre de manzana Panecillo/leche
Comida Día del Padre 20 Carne mechada Salsa de tomate Arroz Florentino Guisantes y zanahorias Barra Nutty Buddy Panecillo/leche/margarina	Pollo al limón y pimienta 21 Macarrones con queso Judías verdes Pudin de fresas Pan multigrano Jugo	Carne Salisbury 22 Papas gratinadas Calabaza/calabacín/tomate Manzana Panecillo Leche	Pavo Pastrami 23 Lechuga y tomate Ensalada tres frijoles Galleta de avena cremosa Pan de trigo (2) Jugo/mostaza	Carne Stroganoff 24 Guisantes verdes con cebolla Brócoli y coliflor Gelatina sabor a naranja Pan de trigo Leche
Pollo Parmesano 27 Macarrones con queso Verduras italianas Manzana Pan de trigo Leche	Carne Sloppy Joe 28 Frijoles horneados Espinacas Galleta de jengibre Pan de hamburguesa Jugo	Pollo horneado en su jugo 29 Puré de batatas Mezcla de calabaza Gelatina sabor a limón Pan tejano Leche	Carne ranchera 30 Pilaf de lentejas Brócoli Naranja Pan de trigo Jugo	

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.

