

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			Sausage w/ White Beans* ¹ Stewed Tomatoes Spinach Fresh Orange Corn Muffin/Juice/Margarine	Country Fried Steak ² Whipped Potatoes Rosemary Carrots Fruited Cherry Gelatin Wheat Bread/Milk
Closed for Holiday ⁵ <i>Please eat your shelf stable meal delivered to you last week.</i>	Texas Chili with Beans ⁶ Buttered Rice Squash/Zucchini/Tomatoes Fresh Orange Saltine Crackers/Juice	Cheese Ravioli ⁷ Dilled Carrots Broccoli Fruited Lemon Gelatin Breadstick/Milk	Hamburger on Bun ⁸ Lettuce and Tomato Ranch Style Beans Hot Cinnamon Applesauce Juice/Mustard/Ketchup	Dijon Herb Turkey Breast ⁹ Garlic Whipped Potatoes Mixed Greens Fudge Cream Cookie Corn Muffin/Milk/Margarine
BBQ Ribette* ¹² Whole Kernel Corn Medley Cabbage Fresh Apple Wheat Bread/Milk/Margarine	Chicken Ratatouille ¹³ Herbed Green Peas Diced Beets Oatmeal Cream Cookie Dinner Roll/Juice	Salisbury Steak/Gravy ¹⁴ Oven Roasted Potatoes Capri Vegetables Fruited Lemon Gelatin Wheat Bread/Milk	Turkey Spaghetti ¹⁵ Green Beans Cauliflower Peanut Butter Cookie Multi Grain Bread/Juice	Soft Beef & Cheese Taco ¹⁶ Lettuce and Tomato Pinto Beans Apple Cobbler Milk/Taco Sauce
Breaded Fish Filet ¹⁹ Couscous Spring Vegetables Fresh Orange Milk/Tartar Sauce	Vegetable Beef Soup ²⁰ Lima Beans Squash/Zucchini/Tomatoes Rice Crispy Bar Saltine Crackers/Juice	Lemon Caper Chicken ²¹ Garlic Whipped Potatoes Country Tomatoes Fruited Orange Gelatin Dinner Roll/Milk	Mexican Beef Casserole ²² Charro Beans Sliced Carrots Fresh Apple Wheat Bread/Juice	Turkey Pastrami Sandwich ²³ Lettuce and Tomato Black-Eyed Pea Salad Gingerbread Cookie Milk/Mustard
Oriental Chicken & Rice ²⁶ Broccoli/Carrots/Onions Hot Pineapple Tidbits Wheat Bread Milk	Turkey and Dumplings ²⁷ Stewed Tomatoes Green Beans Fresh Orange Multi Grain Bread/Juice	Meatloaf w/ Tomato Gravy ²⁸ Scalloped Potatoes California Vegetables Ranger Cookie Dinner Roll/Milk	Ham and Pinto Beans* ²⁹ Cajun Rice Turnip Greens Fresh Apple Corn Muffin/Juice/Margarine	Breaded Fish Filet ³⁰ Chuckwagon Corn Italian Green Beans Butterscotch Pudding 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
			Salchicha con frijoles* 1 Tomates cocidos Espinacas Naranja Panecillo de maíz/margarina Jugo	Filete frito campestre 2 Papas batidas Zanahorias con romero Gelatina sabor a cereza Pan de trigo Leche
Día Festivo – Cerrado Comer tu comida estable del estante entregado la semana pasada 5	Chili con carne y frijoles 6 Arroz con mantequilla Calabaza/Calabacín/Tomates Naranja Galletas salinas Jugo	Raviolos de queso 7 Zanahorias con eneldo Brócoli Gelatina sabor a limón Palitos de pan de trigo Leche	Hamburguesa 8 Lechuga y tomate Frijoles rancheros Compota de manzana Pan de hamburguesa Jugo	Pavo aromatizado Dijon 9 Papas con ajo batidas Verduras mixtas Galleta de chocolate cremoso Panecillo de maíz Leche
Fritura de costilla de cerdo* 12 Maíz entero Mezcla de repollo Manzana Pan de trigo Leche y margarina	Pollo Ratatouille 13 Guisantes verdes Remolachas tajadas Galleta de avena cremosa Panecillo Jugo	Carne Salisbury 14 Papas asadas al horno Verduras Capri Gelatina sabor a limón Pan de trigo Leche	Pavo con espagueti 15 Judías verdes Coliflor Galleta Pan multigrano Jugo	Taco de carne y queso 16 Lechuga/Tomate Frijoles pintos Postre de manzana Tortilla de harina Leche/Salsa de taco
Pescado apanado 19 Cuscús Verduras primaverales Naranja Pan de trigo Leche/Salsa tártara	Sopa de verduras con carne 20 Frijoles Lima Calabaza/Calabacín/Tomates Barra de crispeta de arroz Galletas salinas Jugo	Pollo con limón 21 Papas con ajo batidas Tomates campestres Gelatina sabor a naranja Panecillo Leche	Arroz español con carne 22 y queso Frijoles charros Zanahorias tajadas Manzana Pan de trigo/Jugo	Pavo Pastrami 23 Lechuga y tomate Ensalada de frijoles Galleta de jengibre Pan de hamburguesa Leche/Mostaza
Pollo oriental con naranja 26 Arroz frito Brócoli/Zanahorias/Cebolla Trozos de pina caliente Pan de trigo Leche	Pavo con bolitas de maza 27 Tomates cocidos Judías verdes Naranja Pan multigrano Jugo	Pastel de carne 28 Papas gratinadas Verduras California Galleta Ranger Panecillo Leche	Jamón y frijoles pintos* 29 Arroz Cajun Hojas de nabo Manzana Panecillo de maíz/Margarina Jugo	Pescado apanado 30 Maíz Chuckwagon Judías verdes italianas Pudín Butterscotch 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 .				

Nota: *contiene cerdo

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