

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Chicken Alfredo 2 Penne Pasta w/ Parsley Italian Green Beans Fig Bar Dinner Roll/Milk	Soft Beef & Cheese Taco 3 Cilantro Lime Rice Black Beans & Corn Sugar Cookie Juice	Breaded Chicken Patty 4 Broccoli & Rice Casserole Country Tomatoes Fresh Apple Dinner Roll/Milk	Meatloaf w/ Tomato Gravy 5 Delmonico Potatoes Braised Carrots Lemon Fruited Gelatin Dinner Roll/Juice	Hamburger on Bun 6 Lettuce/Tomato/Onion Potato Wedges Apple Crisp Milk/Mustard/Ketchup
Soft Chicken Fajita Taco 9 Fiesta Rice Refried Beans Fudge Crème Cookie Milk	Smoked Sausage on Bun* 10 Baked Beans Cabbage Strawberry Swirl Pudding Juice/Mustard	Swiss Steak 11 Garlic Whipped Potatoes Ratatouille Fresh Apple Wheat Bread/Milk	Baked Beef Ziti 12 Italian Green Beans Braised Carrots Cherry Fruited Gelatin Wheat Bread/Juice	Sweet & Sour Chicken 13 Fried Rice Japanese Vegetables Strawberry Pineapple Tidbits Dinner Roll/Milk/Soy Sauce
Breaded Fish Filet 16 Mexican Corn Spring Vegetables Fresh Orange Dinner Roll/Milk/Tartar Sauce	Texas Chili w/ Beans 17 Spanish Rice Broccoli Chocolate Chip Cookie Mexican Corn Muffin/Juice	BBQ Pork Ribette* 18 Ranch Style Beans Italian Green Beans Orange Fruited Gelatin Dinner Roll/Milk	Cheese Omelet 19 Hashbrowns Spinach Vanilla Pudding Texas Bread/Juice	Hamburger on Bun 20 Lettuce/Tomato/Onion Potato Wedges Mixed Fruit Cobbler Milk/Mustard/Ketchup
Burgundy Beef Patty 23 Whipped Potatoes Brussels Sprouts w/ Lemon Butterscotch Pudding Dinner Roll/Milk	Chicken Etouffee 24 Parsleyed Rice Mixed Greens Carnival Cookie Dinner Roll/Juice	Breaded Chicken Patty 25 Au Gratin Potatoes Okra and Tomatoes Fresh Orange Dinner Roll/Milk	Country Fried Steak 26 Oven Roasted Potatoes Herbed Green Beans Orange Fruited Gelatin Dinner Roll/Juice	Spaghetti & Meatballs 27 Mixed Green Salad Spiced Apples Breadstick Milk
Chicken A La King 30 Brown Rice Peas and Carrots Gingerbread Cookie Biscuit/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
Pollo Alfredo 2 Pasta penne con perejil Judías verdes italianas Barra de higo Panecillo Leche	Carne y queso para tacos 3 Arroz con cilantro y limón Frijoles negros y maíz Galleta de azúcar Tortilla de harina Jugo	Pollo apanado en su salsa 4 Cazuela de brócoli y arroz Tomates campestres Manzana Panecillo Leche	Pastel de carne 5 Papas Delmonico Zanahorias al fuego lento Gelatina sabor a limón Panecillo Jugo	Hamburguesa 6 Lechuga/tomate/cebolla Papas en pociones Postre de manzana Pan para hamburguesa Leche/mostaza/cátsup
Pollo para fajitas 9 Arroz fiesta Frijoles refritos Galleta de chocolate cremoso Tortilla de harina Leche	Salchicha ahumada* 10 Frijoles horneados Repollo Pudín de fresa Pan para perro caliente Jugo/mostaza	Filete suizo 11 Puré de papas con ajo Ratatouille Manzana Pan de trigo Leche	Carne Ziti 12 Judías verdes italianas Zanahorias al fuego lento Gelatina sabor a cereza Pan de trigo Jugo	Pollo agridulce 13 Arroz frito Mezcla de verduras Pedacitos de pina Panecillo Leche/salsa de soja
Pescado apanado 16 Maíz mejicano Mezcla de verduras Manzana Panecillo Leche/salsa tártara	Chili con frijoles 17 Arroz español Brócoli Galleta Mofin de maíz mejicano Jugo	Fritura de costilla de cerdo 18 Frijoles del Rancho Judías verdes italianas Gelatina sabor a naranja Panecillo Leche	Omelete de queso 19 Papas rayadas Espinacas Pudín de vainilla Pan tejano Jugo	Hamburguesa 20 Lechuga/tomate/cebolla Papas porciones Postre de frutas mixtas Pan para hamburguesa Leche/mostaza/cátsup
Carne Burgundy 23 Puré de papas Coles de Bruselas con limón Pudín de dulce de caramelo Panecillo Leche	Pollo Etouffee 24 Arroz Blanco Mezclas de hojas verdes Galleta carnaval Panecillo Jugo	Pollo apanado con salsa 25 Papas Au Gratin Okra y tomates Naranja Panecillo Leche	Filete campestre 26 Papas asadas en el horno Judías verdes aromatizadas Gelatina sabor a naranja Panecillo Jugo	Albóndigas con salsa 27 Espagueti de grano integral Ensalada de mixtos Manzanas condimentadas Palito de pan Leche
Pollo a la King 30 Guisantes y zanahorias Arroz integral Galleta de jengibre 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.

