

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		Breaded Chicken Patty 1 Whipped Potatoes Braised Carrots Butterscotch Swirl Pudding Dinner Roll/Milk	Turkey Pastrami on Rye 2 Lettuce & Tomato Potato Salad Oatmeal Creme Cookie Juice	Hamburger on Bun 3 Lettuce/Tomato/Onion Ranch Style Beans Brownie Milk/Mustard/Mayo/Ketchup
Creole Meatloaf 6 Rice Florentine Peas & Carrots Fresh Orange Dinner Roll/Milk	Lemon Pepper Chicken 7 Macaroni & Cheese Italian Green Beans Strawberry Swirl Pudding Wheat Bread/Juice	Swiss Steak 8 Ranch Potatoes Brussels Sprouts w/ Lemon Chocolate Chip Cookie Milk	Soft Beef Taco 9 Lettuce & Tomato Mexican Corn Peach Cobbler Juice/Taco Sauce	Grilled Chicken Sandwich 10 Delmonico Potatoes Field Peas Oreo Cookies Milk/Mustard/Mayo
Breaded Chicken Patty 13 Penne Pasta w/ Parsley Italian Vegetables Nutty Buddy Bar Breadstick/Milk	Smoked Sausage on Bun 14 Baked Beans Steamed Cabbage Fresh Plum Juice	Salisbury Steak w/ Gravy 15 Broccoli & Rice Casserole Braised Carrots Lime Fruited Gelatin Dinner Roll/Milk	Turkey/Cheese Croissant 16 Lettuce & Tomato Glazed Fruit Fig Bar Juice/Mustard	Hamburger on Bun 17 Lettuce/Tomato/Onion Potato Wedges Hot Spiced Apples Milk/Mustard/Ketchup
Country Fried Steak 20 Whipped Potatoes Okra & Tomatoes Fresh Orange Dinner Roll/Milk	Ham & Lima Beans* 21 Cajun Rice Turnip Greens Mud Pie Pudding Corn Muffin/Juice/Margarine	Breaded Chicken w/ Gravy 22 Cut Yams Italian Green Beans Peanut Butter Cookie Wheat Bread/Milk	Sweet & Sour Meatballs 23 Fried Rice Japanese Vegetables Mandarin Oranges/Pineapple Wheat Bread/Juice	Breaded Fish Filet 24 Hashbrown Casserole Coleslaw Cranberry Crisp Dinner Roll/Milk
Soft Chicken Taco 27 Cilantro Lime Rice Refried Beans Gingerbread Cookie Milk	Spaghetti & Meatballs 28 Braised Carrots Green Peas Chocolate Swirl Pudding Wheat Bread/Juice	Dijon Turkey Breast 29 Cheesy Potatoes Broccoli Fresh Nectarine Dinner Roll/Milk	Chicken Salad Sandwich 30 Three Bean Salad Carrot Raisin Salad Lemon Fruited Gelatin Juice	Hamburger on Bun 31 Lettuce/Tomato/Onion Potato Wedges Hot Spiced Apples Milk/Mustard/Ketchup

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 Fritura apanada de pollo Puré de papas Zanahorias al fuego lento Pudín de dulce de caramelo Panecillo Leche	2 Pavo Pastrami Lechuga y tomate Ensalada de papa Galleta de avena cremosa Pan de centeno (2) Jugo	3 Hamburguesa Lechuga, tomate y cebolla Frijoles rancheros Galleta de chocolate Pan para hamburguesa Leche, mostaza y cátsup
6 Pastel de carne Arroz florentino Guisantes y zanahorias Naranja Panecillo Leche	7 Pechuga de pollo Macarrones con queso Judías verdes italianas Pudín de fresa Pan de trigo Jugo	8 Filete suizo Papas rancheras Repollitas con limón Galleta Panecillo Leche	9 Carne para taco Lechuga y tomate Maíz mejicano Postre de durazno Tortilla de harina Jugo y salsa para tacos	10 Pollo asado Papas Delmonico Guisantes de campo Galleas Oreó Pan para hamburguesa Leche, mayonesa y cátsup
13 Pollo Mozzarella Pasta penne con perejil Mezcla de verduras Barra Nutty Buddy Palito de pan Leche	14 Salchicha ahumado Frijoles horneados Repollo Manzana Pan para perro caliente Jugo	15 Carne Salisbury Cazuela de brócoli con arroz Zanahorias al fuego lento Gelatina sabor a limón Panecillo Leche	16 Pechuga de pavo tajado Lechuga y tomate Fruta glaseada Barra de higo Pan Croissant Jugo y mostaza	17 Hamburguesa Lechuga, tomate y cebolla Papas en porciones Manzanas calientes Pan para hamburguesa Leche, mostaza y cátsup
20 Fritura de carne Puré de papas Okra con tomates Naranja Panecillo Leche	21 Jamón y frijoles lima* Arroz Cajun Hojas de nabos Pudín "Mud Pie" Mofin de pan de maíz Jugo y margarina	22 Fritura de pollo apanado Batatas en trozos Judías verdes italianas Galleta Pan de trigo Leche	23 Albóndigas agridulces Arroz frito Mezcla de verduras Mandarina y pina Pan de trigo Jugo	24 Pescado apanado Cazuela de papas Ensalada de repollo Postre de arándano Panecillo Leche y salsa tártara
27 Carne de pollo para tacos Arroz con cilantro y limón Frijoles refritos Galleta de jengibre Tortilla de harina Leche	28 Albóndigas y espaguetis Zanahorias al fuego lento Guisantes verdes Pudín de chocolate Pan de trigo Jugo	29 Pechuga de pavo Papas con queso Brócoli Manzana Panecillo Leche	30 Ensalada de pollo Ensalada frijoles Ensalada de zanahoria con pasas de uva Gelatina sabor a limón Jugo y pan de trigo (2)	31 Hamburguesa Lechuga, tomate y cebolla Papas gratinadas Postre de manzana Pan para hamburguesa Leche, mostaza y cátsup

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.

