

LUNCH DECEMBER 2018

VNA Meals on Wheels

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Lasagna Casserole 3 Broccoli Italian Vegetables Lemon Fruited Gelatin Breadstick/Milk	Dijon Turkey Breast 4 Garlic Whipped Potatoes Mixed Greens Fudge Crème Cookie Corn Muffin/Milk/Margarine	Breaded Chicken Patty 5 Scalloped Potatoes Brussels Sprouts w/ Lemon Pineapple Pudding Wheat Bread/Milk	Sausage w/ Red Beans* 6 Buttered Rice Peas & Carrots Fresh Orange Texas Bread/Juice	Hamburger on Bun 7 Lettuce & Tomato Ranch Style Beans Hot Cinnamon Applesauce Milk/Mustard/Ketchup
BBQ Pork Ribette* 10 Whole Kernel Corn California Vegetables Fresh Orange Dinner Roll/Milk	Fiesta Chicken Breast 11 Buttered Rice Mixed Vegetables Glazed Pineapple Wheat Bread/Milk	Swiss Steak 12 Oven Roasted Potatoes Italian Green Beans Lime Fruited Gelatin Dinner Roll/Milk	Ham & Cheese Sandwich* 13 Broccoli Salad Carrot Raisin Salad Peanut Butter Cookie Juice/Mayo	Chicken Broccoli Alfredo 14 Herbed Green Peas Tossed Salad Apple Raisin Compote Wheat Bread/Milk
Oriental Chicken & Rice 17 Broccoli/Carrots/Onions Pineapple Tidbits Wheat Bread Milk	Chicken & Noodles 18 Stewed Tomatoes Italian Green Beans Strawberry Gelatin Multi Grain Bread/Milk	Meatloaf w/ Tomato Gravy 19 Country Potatoes Green Peas Ranger Cookie Wheat Bread/Milk	Greek Chicken Pita 20 Yellow Rice Cucumber Tomato Salad Hot Cinnamon Applesauce Juice	Hamburger on Bun 21 Lettuce/Tomato/Onion Potato Wedges Hot Spiced Fruit Milk/Mustard/Ketchup
Salisbury Steak w/ Gravy 24 Garlic Whipped Potatoes Spring Vegetables Nuttty Buddy Bar Milk	Merry Christmas! Turkey Breast w/ Gravy 25 Cornbread Dressing Green Bean Casserole Ambrosia Pudding Dinner Roll/Milk/Margarine Cranberry Sauce	Breaded Chicken Patty 26 Macaroni & Cheese Country Tomatoes Orange Fruited Gelatin Dinner Roll/Milk	Tuna Salad Sandwich 27 Lettuce & Tomato Black-Eyed Pea Salad Banana Pudding Juice	Mexican Chili 28 Parslied Rice Turnip Greens Fresh Orange Corn Muffin/Milk/Margarine
Happy New Year's Eve! Ham & Black-Eyed Peas* 31 Rice Pilaf Steamed Cabbage Fig Bar Corn Muffin/Milk/Margarine	Please note you will receive an extra emergency shelf stable meal between December 3rd and 7th. Please save this meal to eat in case we are not able to deliver due to winter weather.			

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
Cazuela de lasaña 3 Brócoli Mezcla de verduras italianas Gelatina sabor a limón Palito de pan Leche	Pechuga de pavo Dijon 4 Puré de papas con ajo Mezcla de verduras Galleta de chocolate cremoso Mofin de maíz Leche	Fritura de pollo apanado 5 Papas gratinadas Repollitas con limón Pudín de pina Pan de trigo Leche	Salchicha con frijoles rojo* 6 Arroz con mantequilla Guisantes con zanahorias Naranja Pan tejano Jugo	Hamburguesa 7 Lechuga y tomate Frijoles rancheros Compota de manzana Pan de hamburguesa Leche/mostaza/mayonesa
Empanada de cerdo* 10 Maíz desgranado Mezcla de verduras Naranja Panecillo Leche	Pechuga de pollo Fiesta 11 Arroz con mantequilla Mezcla de verduras Fiesta Pina glaseada Pan de trigo Leche	Filete suizo 12 Papas asadas al horno Judías verdes italianas Gelatina sabor a limón Panecillo Leche	Sandwich de jamón 13 queso* Ensalada de brócoli Ensalada de zanahoria y pasas Galleta//Jugo/Mayonesa	Pollo Alfredo con pasta y 14 Brócoli Guisantes verdes Ensalada mezclada Compota de manzana Leche
Pollo Oriental 17 Arroz frito Brócoli, zanahoria y cebolla Pina en trozos Pan de trigo Leche	Pollo con bolitas de maza 18 Tomates cocidos Judías verdes italianas Gelatina de fresa Pan multigrano Leche	Pastel de carne 19 Papas campestres Guisantes verdes Galleta Ranger Pan de trigo Leche	Pita de pollo griego 20 Arroz amarillo Ensalada de cocombro y tomate Compota de manzana Jugo	Hamburguesa 21 Lechuga, tomate y cebolla Papas en porción Fruta condimentada Pan para hamburguesa Leche/Mostaza/Cátsup
Filete Salisbury 24 Puré de papas con ajo Mezcla de verduras Barra Nutty Buddy Pan de trigo Leche	¡Feliz Navidad! Pechuga de pavo 25 Relleno de pan de maíz Cazuela de judías verdes Pudín Ambrosia Pudding Panecillo/Margarina Leche/Salsa de arándanos	Fritura de pollo apanada 26 Macarrones con queso Tomates campestres Gelatina sabor a naranja Panecillo Leche	Sandwich de atún 27 Lechuga y tomate Ensalada de guisantes Black-eyed Pudín de banana Jugo	Chili mejicano 28 Arroz con perejil Hojas de nabos Mofin de maíz Naranja Leche/Margarina
Cena del Nuevo Año Jamón y guisantes Black-Eyed* 31 Arroz Pilaf Repollo Barra de higo Mofin de maíz/Leche	Por favor, tenga en cuenta que usted recibirá una caja de comida de emergencia entre el 3 y 7 de diciembre. Por favor guarde esta comida en caso que no podamos hacer entrega de comida debido al mal tiempo.			

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.

