

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	Please note we will be closed Friday, November 23 rd . Please eat your shelf stable meal delivered the week prior.		Ham & Cheese Sandwich* 1 Broccoli Salad Carrot Raisin Salad Peanut Butter Cookie Juice/Mayo	Chicken Broccoli Alfredo 2 Herbed Green Peas Tossed Salad Apple Raisin Compote Wheat Bread/Milk
Oriental Chicken & Rice 5 Broccoli/Carrots/Onions Hot Pineapple Tidbits Wheat Bread Milk	Chicken & Dumplings 6 Stewed Tomatoes Italian Green Beans Fruited Strawberry Gelatin Multi Grain Bread/Milk	Meatloaf w/ Tomato Gravy 7 Country Potatoes Green Peas Ranger Cookie Wheat Bread/Milk	Greek Chicken Pita 8 Yellow Rice Cucumber Tomato Salad Hot Cinnamon Applesauce Juice	Hamburger on Bun 9 Lettuce/Tomato/Onion Potato Wedges Hot Spiced Fruit Milk/Mustard/Ketchup
Salisbury Steak 12 Garlic Whipped Potatoes Spring Vegetables Nutty Buddy Bar Wheat Bread/Milk	Beef & Spanish Rice 13 Charro Beans Braised Carrots Chocolate Swirl Pudding Wheat Bread/Milk	Breaded Chicken Patty 14 Macaroni & Cheese Country Tomatoes Orange Fruited Gelatin Dinner Roll/Milk	Tuna Salad Sandwich 15 Lettuce & Tomato Black-Eyed Pea Salad Banana Pudding Juice	Mexican Chili 16 Parsleyed Rice Turnip Greens Fresh Orange Corn Muffin/Milk/Margarine
Meatball Sandwich 19 Mexican Corn Broccoli Gingerbread Cookie Milk	Beef Patty w/ Mushrooms 20 Parsleyed Rice Steamed Cabbage Fresh Apple Dinner Roll/Milk	Breaded Chicken Patty 21 Delmonico Potatoes Braised Carrots Cherry Fruited Gelatin Dinner Roll/Milk	HAPPY THANKSGIVING! 22 Turkey Breast w/ Gravy Cornbread Dressing Mashed Spiced Yams Rocky Road Pudding Wheat Bread/Margarine Milk/Cranberry Sauce	CLOSED FOR HOLIDAY 23 <i>(Please eat your shelf stable meal delivered last week)</i>
Wine Glazed Beef Patty 26 Rice Florentine Italian Green Beans Fig Bar Dinner Roll/Milk	BBQ Chicken Sandwich 27 Coleslaw Mixed Vegetables Cherry Crisp Milk	Grilled Pork Cutlet* 28 Lima Beans Broccoli Creamsicle Pudding Wheat Bread/Milk	Turkey Pastrami on Rye 29 Lettuce & Tomato Corn Salad Chocolate Chip Cookie Juice/Mustard	Country Fried Steak/Gravy 30 Oven Roasted Potatoes Braised Carrots Orange Fruited Gelatin Wheat Bread/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
	Tenga en cuenta que el viernes, 23 de noviembre estaremos cerrados. Por favor, coma su comida del estante que fue entregado la semana anterior.		Jamón tajado* 1 Ensalada de brócoli Ensalada de zanahoria y pasas Galleta Pan de trigo/Jugo	Pollo Alfredo con Brócoli 2 Guisantes verdes Ensalada mezclada Compota de manzana y pasas Pan de trigo/Leche
Pollo oriental 5 Arroz frito Brócoli, zanahorias y cebollas Pina en trozos Pan de trigo Leche	Pollo con bolitas de maza 6 Tomates cocidos Judías verdes italianas Gelatina de fresa Pan multigrano Leche	Pastel de carne 7 Papas campestres Guisantes verdes Galleta Ranger Pan de trigo Leche	Pita de pollo griseo 8 Arroz amarillo Ensalada de cocombros Compota de manzana caliente Jugo	Hamburguesa 9 Lechuga, tomates y cebolla Papas en porción Fruta caliente condimentada Pan para hamburguesa Leche, mostaza, y cátsup
Filete Salisbury 12 Puré de papas con ajo Mezcla de verduras Barra Nutty Buddy Pan de trigo Leche	Carne con arroz español 13 Frijoles charros Zanahorias cocidas Pudín de chocolate Pan de trigo Leche	Fritura de pollo apanado 14 Macarrones con queso Tomates campestres Panecillo Gelatina sabor a naranja Leche	Ensalada de atún 15 Lechuga y tomate Ensalada de frijoles Pudín de banano Pan de trigo (2) Jugo	Chili mejicano 16 Arroz con perejil Hojas de nabos Mofin de maíz/margarina Naranja Leche
Albóndigas sazonadas 19 Maíz mejicano Brócoli Pan para perro caliente Galleta de jengibre Leche	Fritura de carne a la parilla 20 Arroz con perejil Repollo Manzana Panecillo Leche	Fritura de pollo apanado 21 Papas Delmonico Zanahorias cocidas Gelatina sabor a frutas Panecillo Leche	Día de Acción de Gracias Pechuga de pavo 22 Relleno de pan de maíz Puré de batatas condimentadas Pudín Rocky Road Pan de trigo/Leche	Cerrado – Día Festivo 23 Por favor, coma su comida estable del estante entregada la semana pasada.
Fritura de carne 26 Arroz Florentina Judías verdes italianas Barra de higo Panecillo Leche	Pechuga asada de pollo 27 Ensalada de repollo Verduras mixtas Pan de hamburguesa Postre de cereza Leche	Fritura de cerdo asada* 28 Habas Brócoli Pudín cremoso Pan de trigo Leche	Pavo Pastrami 29 Lechuga y tomates Ensalada de maíz Galleta Pan de centeno (2) Jugo/Mostaza	Filete frito campestre 30 Papas asadas en el horno Zanahorias cocidas Gelatina sabor a naranja Pan de trigo 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.