

LUNCH SEPTEMBER 2018

VNA Meals on Wheels

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3 Closed for Labor Day Please eat your shelf stable meal delivered to you last week	4 Beef Patty w/ Wine Sauce Rice Florentine Italian Green Beans Fig Bar Dinner Roll/Milk	5 Pork Patty w/ Gravy* Lima Beans Broccoli Creamsicle Pudding Wheat Bread/Milk	6 Turkey Pastrami on Rye Lettuce & Tomato Corn Salad Chocolate Chip Cookie Juice/Mustard	7 Country Fried Steak Oven Roasted Potatoes Braised Carrots Orange Fruited Gelatin Wheat Bread/Milk
10 Lasagna Casserole Broccoli Italian Vegetables Lemon Fruited Gelatin Breadstick/Milk	11 Dijon Turkey Breast Garlic Whipped Potatoes Mixed Greens Fudge Crème Cookie Corn Muffin/Milk/Margarine	12 Breaded Chicken Patty Scalloped Potatoes Brussels Sprouts w/ Lemon Pineapple Pudding Wheat Bread/Milk	13 Sausage w/ Red Beans* Buttered Rice Peas & Carrots Fresh Orange Texas Bread/Juice	14 Soft Beef & Cheese Taco Lettuce & Tomato Pinto Beans Mixed Fruit Cobbler Milk/Taco Sauce
17 BBQ Pork Ribette* Whole Kernel Corn California Vegetables Fresh Plum Dinner Roll/Milk	18 Fiesta Chicken Breast Buttered Rice Mixed Vegetables Glazed Pineapple Wheat Bread/Milk	19 Swiss Steak Oven Roasted Potatoes Italian Green Beans Lime Fruited Gelatin Dinner Roll/Milk	20 Ham & Cheese Sandwich* Broccoli Salad Carrot Raisin Salad Peanut Butter Cookie Juice/Mayo	21 Chicken Broccoli Alfredo Herbed Green Peas Tossed Salad Apple Raisin Compote Wheat Bread/Milk
24 Oriental Chicken w/ Rice Broccoli/Carrots/Onions Pineapple Tidbits Wheat Bread Milk	25 Chicken & Dumplings Stewed Tomatoes Italian Green Beans Strawberry Gelatin Multi Grain Bread/Milk	26 Meatloaf w/ Tomato Gravy Country Potatoes Green Peas Ranger Cookie Wheat Bread/Milk	27 Greek Chicken Pita Yellow Rice Cucumber Tomato Salad Hot Cinnamon Applesauce Juice	28 Hamburger on Bun Lettuce/Tomato/Onion Potato Wedges Hot Spiced Fruit 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
Día festivo – cerrado 3 Por favor, comer su comida estable del estante entregado la semana pasada.	4 Empanada de carne Arroz Florentine Judías verdes italianas Barra de higo Panecillo Leche	5 Fritura asada de cerdo* Guisantes lima Brócoli Pudin cremoso Pan de trigo Leche	6 Pavo Pastrami Lechuga y tomate Ensalada de maíz Pan de centeno (2) Galleta de chocolate Jugo	7 Filete frito país Papas asadas en el horno Zanahorias Gelatina sabor a naranja Pan de trigo Leche
10 Cazuela de lasaña Brócoli Mezcla de verduras italianas Gelatina de limón Palito de pan Leche	11 Pechuga de pavo Dijon Puré de papas con ajo Verduras mixtas Galleta Mofin de maíz/Margarina Leche	12 Fritura de pollo apanado Papas gratinadas Repollitas con limón Pudin de pina Pan de trigo Leche	13 Salchicha con frijoles* Arroz con mantequilla Guisantes y zanahoria Naranja Pan tejanos Jugo	14 Carne para tacos Lechuga & tomate Frijoles pinto Postre de frutas mixtas Tortillas de harina Leche/Salsa para taco
17 Fritura de costilla de cerdo asada* Maíz desgranado Mezcla de verduras Naranja Panecillo/Leche	18 Pechuga de pollo Fiesta Arroz con mantequilla Mezcla de verduras Fiesta Pina glaseada Pan de trigo Leche	19 Filete suizo Papas asadas al horno Judías verdes italianas Gelatina sabor a limón Panecillo Leche	20 Jamón tajado* Ensalada de brócoli Ensalada de zanahoria Galleta Pan de trigo (2) Jugo/Mayonesa	21 Pollo Alfredo con pasta Guisantes verdes Ensalada mezclada Compota de manzana Pan de trigo Leche
24 Pollo oriental Arroz frito Brócoli, zanahorias y cebolla Pina en trozos Pan de trigo Leche	25 Pollo y bolitas de maza Tomates cocidos Judías verdes italianas Gelatina de fresas Pan multigrano Leche	26 Pastel de carne Papas campestres Guisantes verdes Galleta Ranger Pan de trigo Leche	27 Pollo Shawama con crema de queso feta Arroz amarillo Ensalada de cocombro Compota de manzana Jugo	28 Hamburguesa Lechuga, tomate y cebolla Papas en porción Fruta condimentada Pan para hamburguesa Leche/Mostaza/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.

