

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Turkey Gumbo Cajun Rice Stewed Tomatoes Oatmeal Cream Cookie Saltine Crackers/Milk 2	Pizza Casserole* Broccoli Beef Braised Carrots Peanut Butter Cookie Texas Bread/Milk 3	Breaded Chicken Patty Whipped Potatoes Brussels Sprouts Fresh Orange Wheat Bread/Milk 4	Glazed Ham* Sweet Potato Puffs Mixed Greens Vanilla Pudding Corn Muffin/Juice/Margarine 5	Hamburger on Bun Lettuce/Tomato/Onion Ranch Style Beans Hot Spiced Peaches Milk/Mustard/Ketchup 6
Soft Beef Taco Mexican Rice Pinto Beans Fudge Cream Cookie Milk/Taco Sauce 9	Turkey Rice Casserole Herbed Green Peas Parsley Carrots Brownie Multi Grain Bread/Milk 10	BBQ Pork on Bun* Macaroni & Cheese Broccoli Fresh Orange Milk 11	Turkey Pastrami Sandwich Kidney Bean Salad Tomato Spoon Relish Orange Gelatin w/ Pineapple Juice 12	Meatloaf w/ Tomato Gravy Parsley Potatoes Italian Green Beans Ranger Cookie Dinner Roll/Milk 13
Country Fried Steak Garlic Whipped Potatoes Green Beans Fresh Apple Wheat Bread/Milk 16	Margarita Chicken Breast Mixed Beans Country Vegetables Nutty Buddy Bar Multi Grain Bread/Milk 17	Texas Chili w/ Beans Steamed Rice Braised Carrots Fruited Yogurt Saltine Crackers/Milk 18	Grilled Pork Patty* Baked Beans Asian Cabbage Sugar Cookie Wheat Bread/Juice 19	Hamburger on Bun Lettuce/Tomato/Onion Tater Tot Casserole Hot Cinnamon Applesauce Milk/Mustard/Ketchup 20
Lemon Herb Chicken Scalloped Potatoes Capri Vegetables Fig Bar Wheat Bread/Milk/Margarine 23	BBQ Pork Ribette* Whole Kernel Corn Broccoli Fresh Orange Texas Bread/Milk 24	Merry Christmas! Turkey Breast w/ Gravy Cornbread Dressing Green Bean Casserole Ambrosia Pudding Dinner Roll/Milk/Margarine Cranberry Sauce 25	Spinach Lasagna Cauliflower Green Beans w/ Onions Cherry Gelatin w/ Peaches Breadstick/Juice 26	Smoked Sausage* Lima Beans Okra & Tomatoes Chocolate Pudding Corn Muffin/Milk/Margarine 27
Beef & Spanish Rice Charro Beans Cauliflower Gingerbread Cookie Wheat Bread/Milk 30	Happy New Year's Eve! Ham & Black-Eyed Peas* Parsley Rice Cabbage Oreo Cookies Corn Muffin/Milk/Margarine 31	Please note you will receive an extra shelf stable meal this month to be saved in case we cannot deliver due to winter weather. You will also receive a shelf stable meal to be consumed January 1st which is a non-delivery day.		

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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Gumbo de pavo 2 Arroz cajun Tomates cocidos Galleta de avena de cremosa Galletas saladas Leche	Platillo de pizza* 3 Brócoli Zanahorias cocidas Galleta Pan tejano Leche	Fritata de pollo 4 Pure de papas Repollitos Naranja Pan de trigo Leche	Jamón glaseado 5 Croquetas de camote Mezcla de lechugas Pudin de vainilla Panecillo de elote/margarina Jugo	Hamburguesa 6 Lechuga/Tomate/Cebolla Frijoles rancheros Duraznos calientes Pan de hamburguesa Leche/Mostaza/Cátsup
Carne para tacos 9 Arroz mexicano Frijoles pintos Galleta de chocolate cremosa Tortilla de harina Leche/Salsa para tacos	Platillo de pavo y arroz 10 Guisantes Zanahorias al perejil Panecito de chocolate Pan integral Leche	Asado de cerdo* 11 Macarrones con queso Brócoli Naranja Pan de hamburguesa Leche	Pavo pastrami 12 Ensalada de frijoles rojos Condimento de tomate Gelatina de naranja Pan de trigo (2) Jugo	Pan de carne 13 Papas al perejil Judías verdes italianas Galleta Ranger Panecillo Leche
Filete frito con salsa 16 Pure de papas con ajo Judías verdes Manzana Pan de trigo Leche	Pollo a la Margarita 17 Mezcla de frijoles Verduras campestres Bara Nutty Buddy Pan integral Leche	Chili de carne y frijoles 18 Arroz Zanahorias cocidas Yogur con fruta Galletas saladas Leche	Fritata de cerdo* 19 Frijoles cocidos Repollo asiático Galleta de azúcar Pan de trigo Jugo	Hamburguesa 20 Lechuga/Tomate/Cebolla Croquetas de papa Compota de manzana Pan de hamburguesa Leche/Mostaza/Cátsup
Pollo al limón 23 Papas gratinadas Mezcla de verduras Barra de higo Pan de trigo Leche/Margarina	Fritata de cerdo asado* 24 Elote entero Brócoli Naranja Pan tejano Leche	¡Feliz Navidad! Pechuga de pavo 25 Aderezo de pan de maíz Guiso de judías verdes Pudin de ambrosia Panecillo/Margarina Leche/Salsa de arándanos	Lasaña de espinaca 26 Coliflor Judías verdes con cebolla Gelatina de cereza Palito de pan de trigo Jugo	Salchicha ahumada* 27 Habas Ocra y tomates Pudin de chocolate Panecillo de elote Leche/Margarina
Carne y arroz español 30 Frijoles charros Coliflor Galleta de jengibre Pan de trigo Leche	¡Vispera de año nuevo Jamón & Frijol de ojo* 31 negro Arroz al perejil Repollo Galletas Oreó Panecillo de elote/Leche	Tenga en cuenta que recibirá comidas estables de estante adicional este mes para ahorrar en caso de que no podamos entregar debido a las inclemencias del tiempo. También por favor planee consumir una de sus comidas estables en el estante si es necesario el 1 de enero, que es un día de no entrega.		



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.

