

LUNCH JANUARY 2019

VNA Meals on Wheels

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1 Closed for Holiday Please eat your shelf stable meal delivered last month.	2 Breaded Chicken Patty Broccoli Rice Casserole Italian Green Beans Fruited Cherry Gelatin Wheat Bread/Milk	3 Cheese Omelet Hashbrown Potatoes Stewed Tomatoes Biscuit Fig Bar/Juice	4 Hamburger on Bun Lettuce/Tomato/Onion Ranch Style Beans Apple Crisp Milk/Mustard/Ketchup
7 Breaded Fish Filet Parsleyed Rice Rosemary Carrots Fresh Apple Wheat Bread/Milk	8 Mexican Casserole Pinto Beans Stewed Tomatoes Ranger Cookie Wheat Bread/Milk	9 Swiss Steak Oven Roasted Potatoes Catalina Vegetables Cinnamon Swirl Pudding Dinner Roll/Milk	10 Baked Cheese Ziti Broccoli Sliced Carrots Brownie Wheat Bread/Juice	11 BBQ Pork on Bun* Whole Kernel Corn Brussels Sprouts Fruited Lemon Gelatin Milk
14 Chicken Pasta Alfredo Herbed Green Peas Country Tomatoes Nutty Buddy Bar Wheat Bread/Milk	15 Soft Beef Taco Spanish Rice Refried Beans Fruited Orange Gelatin Milk/Taco Sauce	16 Breaded Chicken Patty Scalloped Potatoes Green Beans Fresh Orange Wheat Bread/Milk	17 Turkey Breast w/ Gravy Black-Eyed Peas Mixed Greens Creamsicle Pudding Corn Muffin/Juice	18 Salisbury Steak/Gravy Macaroni & Cheese Summer Vegetables Carnival Cookie Dinner Roll/Milk
21 Beef Burgundy Patty Rice Pilaf Squash Medley Fresh Apple Wheat Bread/Milk	22 Breaded Fish Sandwich Whole Kernel Corn Medley Cabbage Oatmeal Cookie Milk/Tartar Sauce	23 Meatloaf w/ Tomato Gravy Garlic Whipped Potatoes California Vegetables Fruited Lime Gelatin Wheat Bread/Milk	24 Chicken Caesar Sandwich Pasta Florentine Parsleyed Carrots Caramel Vanilla Pudding Juice	25 Glazed Ham* Lima Beans Okra & Tomatoes Fudge Cream Cookie Corn Muffin/Milk
28 Turkey Cheesy Spaghetti Seasoned Cauliflower Country Tomatoes Gingerbread Cookie Breadstick/Milk	29 Shredded Pork Taco* Charro Beans Fiesta Vegetables Pineapple Pudding Milk/Taco Sauce	30 BBQ Chicken Breast Macaroni & Cheese Brussels Sprouts Fresh Orange Texas Bread/Milk	31 Turkey Gumbo Cajun Rice Spinach Fruited Strawberry Gelatin Saltine Crackers/Juice	

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
	Cerrado por día festivo ¹ Por favor, coma su comida estable del estante que se le entregó el mes pasado	² Fritura apanada de pollo Platillo de arroz y brócoli Judías verdes italianas Gelatina de cereza Pan de trigo Leche	³ Omelete de queso Papas en picadillo Tomates cocidos Barra de higo Panecillo Jugo	⁴ Hamburguesa Lechuga, tomate y cebolla Frijoles rancheros Postre de manzana Pan para hamburguesa Leche/mostaza/cátsup
⁷ Abadejo empanizado Arroz con perejil Zanahorias al Romero Manzana Pan de trigo Leche/salsa tártara	⁸ Platillo de quesadilla de pollo Frijoles pinto Tomates cocidos Galleta Ranger Pan de trigo/leche	⁹ Filete Suizo Papas asadas al horno Mezcla de verduras Pudin de Canela Panecillo Leche	¹⁰ Ziti de tres quesos Brócoli Zanahorias rebanadas Galleta de chocolate Pan de trigo Jugo	¹¹ Asado de puerco de deshebrado* Maíz desgranado Repollitos Gelatina de lima Pan para hamburguesa
¹⁴ Pollo Alfredo Guisantes verdes Tomates campestres Barra Nutty Buddy Pan de trigo Leche	¹⁵ Carne para tacos Arroz español Frijoles refritos Gelatina de naranja Tortilla de harina Leche/salsa para tacos	¹⁶ Fritura apanada de pollo Papas gratinadas Ejotes Naranja Pan de trigo Leche	¹⁷ Pechuga de pavo Frijoles Black-Eyed Mezcla de lechugas Pudin cremoso Pan de elote Jugo	¹⁸ Filete Salisbury Macarrón con queso Mezcla de verduras Galleta carnaval Panecillo Leche
²¹ Carne Burgundy Arroz Pilaf Mezcla de calabacitas Manzana Pan de trigo Leche	²² Pescado empanizado Maíz desgranado Mezcla de repollo Galleta de avena Pan para hamburguesa Leche/salsa tártara	²³ Pastel de carne Puré de papas con ajo Mezcla de verduras Gelatina de limón Pan de trigo Leche	²⁴ Pollo picado sazonado Pasta Florentina Zanahorias con perejil Pudin de caramelo y vainilla Pan de Viena Jugo	²⁵ Jamón glaseado* Habas Okra con tomates Galleta de chocolate Pan de elote Leche
²⁸ Espagueti de pavo Coliflor sazonada Tomates campestres Galleta de jengibre Palito de pan Leche	²⁹ Carnitas de cerdo* Frijoles charros Verduras fiesta Gelatina de pina Tortilla de harina Leche/salsa para tacos	³⁰ Pechuga de pollo asada Macarrón con queso Repollitos Naranja Pan tejanos Leche	³¹ Gumbo de pavo Arroz cajun Espinacas Gelatina de fresa Galletas saladas Jugo	

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.

