

LUNCH JULY 2019

VNA Meals on Wheels

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Meatballs Marinara Lemon Herb Pasta Peas & Carrots Fresh Plum Breadstick/Milk 1	Smoked Sausage* Black-Eyed Peas Country Vegetables Fruited Lime Gelatin Corn Muffin/Milk/Margarine 2	Chili Dog w/ Cheese Coleslaw Baked Beans Apple Raisin Compote Milk 3	4 CLOSED FOR HOLIDAY Please eat your shelf stable meal delivered last week	Hamburger on Bun Lettuce & Tomato Ranch Style Beans Apple Crisp Milk/Mustard/Ketchup 5
Beef & Spanish Rice Chuckwagon Corn Cauliflower Sugar Cookie Wheat Bread/Milk 8	BBQ Pork on Bun* Macaroni & Cheese Medley Cabbage Fresh Orange Milk 9	Baked Chicken Breast Scalloped Potatoes Braised Carrots Fruited Orange Gelatin Dinner Roll/Milk 10	Hot Dog on Bun Baked Beans Coleslaw Spiced Pineapple Tidbits Juice/Mustard 11	Margarita Chicken Breast Pinto Beans Zucchini & Tomatoes Banana Pudding Wheat Bread/Milk 12
BBQ Ribette on Bun* Parslied Rice Italian Green Beans Gingerbread Cookie Milk 15	Spaghetti & Meatballs Glazed Carrots Broccoli Fruited Cherry Gelatin Texas Bread/Milk 16	Honey Glazed Turkey Au Gratin Potatoes Glazed Beets Lemon Pudding Wheat Bread/Milk 17	Chicken Broccoli Alfredo Green Peas Country Tomatoes Fresh Orange Wheat Bread/Juice 18	Hamburger on Bun Lettuce/Tomato/Onion Tater Tot Casserole Hot Cinnamon Applesauce Milk/Mustard/Ketchup 19
Turkey Pot Pie Broccoli Country Tomatoes Ranger Cookie Dinner Roll/Milk 22	Creole Beef Patty Cajun Rice Mixed Greens Fresh Orange Wheat Bread/Milk 23	Baked Chicken Breast Mashed Spiced Yams Spring Vegetables Fruited Strawberry Gelatin Wheat Bread/Milk 24	Turkey Breast w/ Gravy Rosemary Potatoes Cheesy Brussels Sprouts Ambrosia Salad Dinner Roll/Milk/Margarine 25	Pork Carnita Taco* Charro Beans Beef Braised Carrots Cinnamon Crisp Bar Milk/Taco Sauce 26
Breaded Chicken Patty Macaroni & Cheese Mixed Vegetables Nuttty Buddy Bar Breadstick/Milk 29	Soy Ginger Pork Patty* Egg Fried Rice Japanese Vegetables Fresh Apple Wheat Bread/Milk 30	Swiss Steak Whipped Potatoes Italian Green Beans Fruited Lemon Gelatin Dinner Roll/Milk 31		

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
Albóndigas de pollo 1 Pasta Guisantes y zanahorias Manzana Palito de pan Leche	Salchicha ahumada* 2 Frijoles Black-Eyed Verduras campestres Gelatina de limón Panecillo de elote Leche/margarina	Perro caliente con chili 3 Ensalada de repollo Frijoles al horno Compota de manzana Pan Leche	4 <i>Cerrado – día feriado</i>	Hamburguesa 5 Lechuga y tomate Frijoles Postre de manzana Pan de hamburguesa Leche/mostaza/cátsup
Carne y arroz español 8 Mezcla de elote con verduras Coliflor Galleta de azúcar Pan de trigo Leche	Asado de cerdo* 9 Macarrones con queso Mezcla de repollos Naranja Pan de hamburguesa Leche	Pollo horneado con salsa 10 Papas gratinadas Zanahorias cocidas Gelatina de naranja Panecillo Leche	Pero caliente 11 Frijoles al horno Ensalada de repollo Trocitos de pina Pan Jugo/mostaza	Pollo a la Margarita 12 Frijoles pintos Calabacines y tomates Pudín de plátano Pan de trigo Leche
Fritata de cerdo asada 15 Arroz al perejil Judías verdes Galleta de jengibre Pan de hamburguesa Leche	Espagueti con albóndigas 16 Zanahorias glaseadas Brócoli Gelatina de cereza Pan tejano Leche	Pavo glaseado 17 Papas gratinadas Remolachas glaseadas Pudín de lima Pan de trigo Leche	Pollo Alfredo 18 Guisantes Tomates campestres Naranja Pan de trigo Jugo	Hamburguesa 19 Lechuga/tomate/cebolla Croquetas de papa Compota de manzana Pan de hamburguesa Leche/mostaza/cátsup
Tarta de pavo 22 Brócoli Tomates Country Galleta Ranger Panecillo Leche	Carne Creole 23 Arroz cajun Mezcla de lechugas Naranja Pan de trigo Leche	Pollo al horno 24 Pure de batatas Mezcla de verduras Gelatina de fresa Pan de trigo Leche	Pechuga de pavo 25 Papas al Romero Coles con queso Ensalada Ambrosia Panecillo Leche/margarina	Carnitas de puerco* 26 Frijoles charros Zanahorias cocidas Barra de canela Tortilla de harina Leche/salsa para tacos
Pollo parmesano 29 Macarrones con queso Mezcla de verduras Barra Nutty Buddy Palito de pan Leche	Fritata de cerdo con soya* 30 Arroz frito Verduras Japonesas Manzana Pan de trigo Leche	Filete suizo 31 Pure de papas Judías verdes Gelatina de lima Panecillo 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.

