

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	Please note we will be closed Friday, November 29th. Please eat your shelf stable meal delivered the week prior.			Meatloaf Parsleyed Potatoes Italian Green Beans Ranger Cookie Dinner Roll/Milk 1
Country Fried Steak 4 Garlic Whipped Potatoes Green Beans Fresh Apple Wheat Bread/Milk	Margarita Chicken Breast 5 Mixed Beans Country Vegetables Nutty Buddy Bar Multi Grain Bread/Milk	Texas Chili w/ Beans 6 White Rice Braised Carrots Fruited Yogurt Saltine Crackers/Milk	Grilled Pork Patty* 7 Baked Beans Asian Cabbage Sugar Cookie Wheat Bread/Juice	Hamburger on Bun 8 Lettuce/Tomato/Onion Tater Tot Casserole Hot Cinnamon Applesauce Milk/Mustard/Ketchup
Lemon Herb Chicken 11 Scalloped Potatoes Capri Vegetables Fig Bar Wheat Bread/Milk/Margarine	BBQ Pork Ribette* 12 Whole Kernel Corn Broccoli Fresh Orange Texas Bread/Milk	Breaded Fish Filet 13 Parsleyed Rice Mixed Vegetables Ranger Cookie Wheat Bread/Milk	Spinach Lasagna 14 Cauliflower Green Beans w/ Onions Cherry Gelatin w/ Pears Breadstick/Juice	Smoked Sausage* 15 Lima Beans Okra & Tomatoes Chocolate Pudding Corn Muffin/Milk/Margarine
Beef & Spanish Rice 18 Charro Beans Cauliflower Gingerbread Cookie Wheat Bread/Milk	Breaded Chicken Patty 19 Penne Pomodoro Summer Vegetables Fresh Apple Wheat Bread/Milk	Swiss Steak 20 Ranch Roasted Potatoes Italian Green Beans Strawberry Swirl Pudding Dinner Roll/Milk	Chicken & Sausage Pasta* 21 Green Peas Braised Carrots Lemon Gelatin w/ Pears Wheat Bread/Juice	Hamburger on Bun 22 Lettuce/Tomato/Onion Baked Beans Apple Raisin Compote Milk/Mustard/Ketchup
Salisbury Steak w/ Gravy 25 Whipped Potatoes Catalina Vegetables Nutty Buddy Bar Wheat Bread/Milk	Cajun Pork Patty* 26 Country Corn Green Beans Fresh Orange Wheat Bread/Milk	Meatballs w/ Penne Pasta 27 Broccoli Glazed Carrots Creamsicle Pudding Dinner Roll/Milk	Happy Thanksgiving! Turkey Breast w/ Gravy 28 Cornbread Dressing Whipped Potatoes Cinnamon Sugar Cookie Dinner Roll/Milk/Margarine Cranberry Sauce	CLOSED FOR HOLIDAY Please eat your shelf stable meal delivered last week 29
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, 29 de noviembre estaremos cerrados. Por favor, coma su comida del estante que fue entregado la semana anterior.			Pan de carne Papas al perejil Judías verdes italianas Galleta Ranger Panecillo Leche
	Filete frito con salsa Pure de papas con ajo Judías verdes Manzana Pan de trigo Leche	Pollo a la Margarita Mezcla de frijoles Verduras campestres Barra Nutty Buddy Pan integral Leche	Chili de carne y frijoles Arroz Zanahorias cocidas Yogur con fruta Galletas saladas Leche	Fritata de cerdo* Frijoles cocidos Repollo asiático Galleta de azúcar Pan de trigo Jugo
	Pollo al limón Papas gratinadas Mezcla de verduras Barra de higo Pan de trigo/margarina Leche	Fritata de cerdo asado* Elote entero Brócoli Naranja Pan tejano Leche	Abadejo empanizado Arroz al perejil Mezcla de verduras Galleta Ranger Pan de trigo Leche	Lasaña de espinaca Coliflor Judías verdes con cebolla Gelatina de cereza Palito de pan de trigo Jugo
	Carne y arroz español Frijoles charros Coliflor Galleta de jengibre Pan de trigo Leche	Pollo parmesano Pata Pomodoro Mezcla de verduras Manzana Pan de trigo Leche	Filete suizo Papas rostizadas Judías verdes italianas Pudín de fresa Panecillo Leche	Pasta con pollo/salchicha* Guisantes Zanahorias cocidas Gelatina de lima con peras Pan de trigo Jugo
	Filete Salisbury Pure de papas Mezcla de verduras Barra Nutty Buddy Pan de trigo Leche	Fritata de cerdo cajun* Elote campestre Judías verdes Naranja Pan de trigo Leche	Pasta con albóndigas Brócoli Zanahorias glaseadas Pudín cremoso Panecillo Leche	Día de acción de gracias Pechuga de pavo Aderezo de pan de maíz Pure de papas Galleta de azúcar y canela Panecillo/margarina Leche/salsa de arándanos
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 .				Cerrado – Día Festivo Por favor, coma su comida estable del estante entregado la semana pasada.