

LUNCH OCTOBER 2019

VNA Meals on Wheels

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1 BBQ Pork Ribette* Whole Kernel Corn Broccoli Fresh Orange Texas Bread/Milk	2 Breaded Fish Filet Parslied Rice Mixed Vegetables Ranger Cookie Wheat Bread/Milk	3 Spinach Lasagna Cauliflower Green Beans w/ Onions Cherry Gelatin w/ Peaches Breadstick/Juice	4 Smoked Sausage* Lima Beans Okra & Tomatoes Chocolate Pudding Corn Muffin/Milk/Margarine
7 Beef & Spanish Rice Charro Beans Cauliflower Gingerbread Cookie Wheat Bread/Milk	8 Breaded Chicken Patty Penne Pomodoro Summer Vegetables Fresh Apple Wheat Bread/Milk	9 Swiss Steak Roasted Potatoes Italian Green Beans Strawberry Swirl Pudding Dinner Roll/Milk	10 Chicken & Sausage Pasta* Green Peas Braised Carrots Lemon Gelatin w/ Pears Wheat Bread/Juice	11 Hamburger on Bun Lettuce/Tomato/Onion Baked Beans Apple Raisin Compote Milk/Mustard/Ketchup
14 Salisbury Steak w/ Gravy Whipped Potatoes Catalina Vegetables Nutty Buddy Bar Wheat Bread/Milk	15 Cajun Pork Patty* Country Corn Green Beans Fresh Orange Wheat Bread/Milk	16 Meatballs w/ Penne Pasta Oregano Broccoli Glazed Carrots Creamsicle Pudding Dinner Roll/Milk	17 Cranberry Turkey Breast Mashed Spiced Yams Steamed Cabbage Chocolate Chip Cookie Breadstick/Juice	18 Teriyaki Chicken & Rice Japanese Vegetables Mixed Fruit Cup Dinner Roll Milk
21 Turkey Gumbo Cajun Rice Stewed Tomatoes Oatmeal Cream Cookie Saltine Crackers/Milk	22 Pizza Casserole* Broccoli Beef Braised Carrots Peanut Butter Cookie Texas Bread/Milk	23 Breaded Chicken Patty Whipped Potatoes Brussels Sprouts Fresh Orange Wheat Bread/Milk	24 Glazed Ham* Sweet Potato Puffs Mixed Greens Vanilla Pudding Corn Muffin/Juice/Margarine	25 Hamburger on Bun Lettuce/Tomato/Onion Ranch Style Beans Hot Spiced Peaches Milk/Mustard/Ketchup
28 Soft Beef Taco Mexican Rice Pinto Beans Fudge Cream Cookie Milk/Taco Sauce	29 Turkey Rice Casserole Herbed Green Peas Parsley Carrots Brownie Multi Grain Bread/Milk	30 BBQ Pork on Bun* Macaroni & Cheese Broccoli Fresh Orange Milk	31 Chicken Chili Whole Kernel Corn Sliced Carrots Lime Gelatin w/ Pears Corn Chips/Milk	

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
	1 Fritata de cerdo asado* Elote entero Brócoli Naranja Pan tejano Leche	2 Abadejo empanizado Arroz al perejil Mezcla de verduras Galleta Ranger Pan de trigo Leche	3 Lasaña de espinaca Coliflor Judías verdes con cebolla Gelatina de cereza Palito de pan de trigo Jugo	4 Salchicha ahumada* Habas Ocre y tomates Pudín de chocolate Panecillo de elote Leche/margarina
7 Carne y arroz español Frijoles charros Coliflor Galleta de jengibre Pan de trigo Leche	8 Pollo parmesano Pasta Pomodoro Mezcla de verduras Manzana Pan de trigo Leche	9 Filete suizo Papas rostizadas Judías verdes italianas Pudín de fresa Panecillo Leche	10 Pasta con pollo/salchicha* Guisantes Zanahorias cocidas Gelatina de lima con peras Pan de trigo Jugo	11 Hamburguesa Lechuga/Tomate/Cebolla Frijoles cocidos Compota de manzana Pan de hamburguesa Leche/mostaza/cátsup
14 Filete Salisbury Pure de papas Mezcla de verduras Barra Nutty Buddy Pan de trigo Leche	15 Fritata de cerdo cajun* Elote campestre Judías verdes Naranja Pan de trigo Leche	16 Espagueti con albóndigas Brócoli con orégano Zanahorias glaseadas Pudín cremoso Panecillo Leche	17 Pechuga de pavo Pure de batatas Repollo Galleta Palito de pan de trigo Jugo	18 Pollo teriyaki Arroz frito Verduras Japonesas Postre de frutas Panecillo Leche
21 Gumbo de pavo Arroz cajun Tomates cocidos Galleta de avena cremosa Galletas saladas Leche	22 Platillo de pizza* Brócoli Zanahorias cocidas Galleta Pan tejano Leche	23 Fritata de pollo Pure de papas Repollitos Naranja Pan de trigo Leche	24 Jamón glaseado* Croquetas de camote Mezcla de lechugas Pudín de vainilla Panecillo de elote Jugo/margarina	25 Hamburguesa Lechuga/Tomate/Cebolla Frijoles rancheros Pudín de pan Pan de hamburguesa Leche/mostaza/cátsup
28 Carne para tacos Arroz mexicano Frijoles pintos Galleta Tortilla de harina Leche/salsa para tacos	29 Platillo de pavo y arroz Guisantes Zanahorias al perejil Panecito de chocolate Pan integral Leche	30 Asado de cerdo* Macarrones con queso Brócoli Naranja Pan de hamburguesa Leche	31 Chili de pollo Elote entero Rebanadas de zanahorias Gelatina de limón con peras Totopos 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.

