

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Closed for Holiday 2 Please eat your shelf stable Meal delivered to you last week	Cajun Pork Patty* 3 Country Corn Green Beans Fresh Orange Wheat Bread/Milk	Penne Pasta w/ Meatballs 4 Oregano Broccoli Glazed Carrots Creamsicle Pudding Dinner Roll/Milk	Cranberry Turkey Breast 5 Mashed Spiced Yams Cabbage Chocolate Chip Cookie Wheat Breadstick/Juice	Teriyaki Chicken w/ Rice 6 Japanese Vegetables Mixed Fruit Crisp Dinner Roll Milk
Turkey Gumbo 9 Cajun Rice Stewed Tomatoes Oatmeal Cream Cookie Saltine Crackers/Milk	Pizza Casserole* 10 Broccoli Beef Braised Carrots Peanut Butter Cookie Texas Bread/Milk	Breaded Chicken Patty 11 Whipped Potatoes Brussels Sprouts Fresh Orange Wheat Bread/Milk	Glazed Ham* 12 Sweet Potato Puffs Mixed Greens Vanilla Pudding Corn Muffin/Juice/Margarine	Hamburger on Bun 13 Lettuce/Tomato/Onion Ranch Style Beans Spiced Peaches Milk/Mustard/Ketchup
Soft Beef Taco 16 Mexican Rice Pinto Beans Oreo Cookies Milk/Taco Sauce	Turkey Rice Casserole 17 Herbed Green Peas Parsley Carrots Brownie Multi Grain Bread/Milk	BBQ Pork on Bun* 18 Macaroni & Cheese Broccoli Fresh Orange Milk	Turkey Pastrami Sandwich 19 Kidney Bean Salad Tomato Spoon Relish Orange Gelatin w/ Pineapple Juice	Meatloaf w/ Tomato Gravy 20 Parslied Potatoes Italian Green Beans Ranger Cookie Dinner Roll/Milk
Country Fried Steak 23 Garlic Whipped Potatoes Green Beans Fresh Apple Wheat Bread/Milk	Margarita Chicken Breast 24 Mixed Beans Country Vegetables Nuttty Buddy Bar Multi Grain Bread/Milk	Texas Chili w/ Beans 25 Steamed Rice Braised Carrots Fruited Yogurt Saltine Crackers/Milk	Grilled Pork Patty* 26 Baked Beans Asian Cabbage Sugar Cookie Wheat Bread/Juice	Hamburger on Bun 27 Lettuce/Tomato/Onion Tater Tot Casserole Hot Cinnamon Applesauce Milk/Mustard/Ketchup
Lemon Herb Chicken 30 Scalloped Potatoes Capri Vegetables Fig Bar Wheat Bread/Milk/Margarine				

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
2 Cerrado – Dia festivo Por favor, comer su comida estable del estante entregado la semana pasada.	3 Fritata de cerdo cajun* Elote campestre Judías verdes Naranja Pan de trigo Leche	4 Pasta con albóndigas Brócoli con orégano Zanahorias glaseadas Pudín cremoso Panecillo Leche	5 Pechuga de pavo Pure de batatas Repollo Galleta Palito de pan de trigo Jugo	6 Pollo teriyaki Arroz frito Verduras Japonesas Postre de frutas Panecillo Leche
9 Gumbo de pavo Arroz cajun Tomates cocidos Galleta de avena cremosa Galletas salidas Leche	10 Platillo de pizza* Brócoli Zanahorias cocidas Galleta Pan tejano Leche	11 Fritata de pollo Pure de papas Repollitos Naranja Pan de trigo Leche	12 Jamón glaseado Croquetas de camote Mezcla de lechugas Pudín de vainilla Panecillo de elote Jugo/margarina	13 Hamburguesa Lechuga/Tomate/Cebolla Frijoles rancheros Duraznos caliente Pan de hamburguesa Leche/Mostaza/Cátsup
16 Carne para tacos Arroz mexicano Frijoles pintos Galletas Oreo Tortilla de harina Leche/Salsa para tacos	17 Platillo de pavo y arroz Guisantes Zanahorias al perejil Panecillo de chocolate Pan integral Leche	18 Asado de cerdo* Macarrones con queso Brócoli Naranja Pan de hamburguesa Leche	19 Pavo pastrami Ensalada de frijoles rojos Condimento de tomate Gelatina de naranja Pan de trigo (2) Jugo	20 Pan de carne Papas al perejil Judías verdes italianas Galleta Ranger Panecillo Leche
23 Filete frito con salsa Pure de papas con ajo Judías verdes Manzana Pan de trigo Leche	24 Pollo a la Margarita Mezcla de frijoles Verduras campestres Bara Nutty Buddy Pan integral Leche	25 Chili de carne y frijoles Arroz Zanahorias cocidas Yogur con fruta Galletas saladas Leche	26 Fritata de cerdo* Frijoles cocidos Repollo asiático Galleta de azúcar Pan de trigo Jugo	27 Hamburguesa Lechuga/Tomate/Cebolla Croquetas de papa Compota de manzana Pan de hamburguesa Leche/Mostaza/Cátsup
30 Pollo al limón Papas gratinadas Mezcla de verduras Barra de higo Pan de trigo Leche/Margarina				

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.

