

LUNCH FEBRUARY 2020

VNA Meals on Wheels

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Ham & Potato Casserole* 3 Green Peas Country Tomatoes Fresh Apple Wheat Bread/Milk	Country Fried Steak 4 Whipped Potatoes Green Beans Nutty Buddy Bar Wheat Bread/Milk	Turkey Breast w/ Gravy 5 Butternut Squash Sliced Carrots Butterscotch Swirl Pudding Dinner Roll/Milk	Beef Pepper Casserole 6 Broccoli Cauliflower Tropical Fruit Dinner Roll/Juice	Chicken Breast w/ Gravy 7 Black-Eyed Peas Mixed Greens Brownie Corn Muffin/Milk
Chicken Meatballs 10 Rotini & Tomatoes Parsleyed Carrots Cinnamon Crisp Bar Breadstick/Milk	BBQ Pork Ribette* 11 Corn O'Brien Broccoli Fresh Orange Dinner Roll/Milk	Meatloaf w/ Brown Gravy 12 Garlic Whipped Potatoes Spring Vegetables Lemon Gelatin w/ Pineapple Wheat Bread/Milk	Turkey Tetrazzini 13 Green Beans Diced Beets Vanilla Pudding Texas Bread/Juice	HAPPY VALENTINE'S DAY! 14 Hamburger on Bun Lettuce/Tomato/Onion Ranch Style Beans Cranberry Crisp Milk/Mustard/Ketchup
Mushroom Pork Patty* 17 Whipped Potatoes California Vegetables Fresh Apple Wheat Bread/Milk	Soft Beef Taco 18 Pinto Beans Mexican Rice Brownie Taco Sauce/Milk	Chicken Breast w/ Gravy 19 Ranch Whipped Potatoes Italian Green Beans Cherry Gelatin w/ Peaches Wheat Bread/Milk	Smoked Sausage on Bun* 20 Baked Beans Sliced Carrots Fudge Cream Cookie Juice/Mustard	Chicken Alfredo 21 Herbed Green Peas Creole Tomatoes Oatmeal Cream Cookie Wheat Bread/Milk
Beef Stroganoff 24 Broccoli Country Tomatoes Gingerbread Cookie Breadstick/Milk	Southwest Chicken Breast 25 Spanish Rice Cilantro Lime Corn Creamsicle Pudding Wheat Bread/Milk	Swiss Steak 26 Whipped Potatoes Mixed Vegetables Chocolate Chip Cookie Dinner Roll/Milk	Chicken Chili 27 Confetti Rice Mixed Greens Fresh Orange Corn Muffin/Juice/Margarine	Hamburger on Bun 28 Lettuce/Tomato/Onion Potato Wedges Applesauce Milk/Mustard/Ketchup
Please note there will be no meal delivery March 4 th due to a special event. Please plan to consume your shelf stable meal that we will deliver to you during the last week of February.				
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
Platillo de papas* 3 Guisantes Tomates campestres Manzana Pan de trigo Leche	Filete Frito 4 Pure de papas Judías verdes Barra Nutty Buddy Pan de trigo Leche	Pechuga de pavo 5 Calabaza Zanahoria rebanada Pudín de dulce de caramelo Panecillo Leche	Platillo de carne 6 Brócoli Coliflor Fruta tropical Panecillo Jugo	Fritata de pollo en salsa 7 Frijoles Black-Eyed Mezcla de lechugas Panecito de chocolate Panecillo de elote Leche
Albóndigas 10 Pasta Rotini y tomates Zanahorias al perejil Barrita de canela Palito de pan de trigo Leche	Fritata de cerdo asado* 11 Elote con verduras Brócoli Naranja Panecillo Leche	Pan de carne 12 Pure de papas con ajo Verduras de primavera Gelatina de lima con pina Pan de trigo Leche	Tetrazzini de pavo 13 Judías verdes Betabeles picados Pudín de vainilla Pan Tejano Jugo	<i>¡Feliz Día de San Valentín!</i> Hamburguesa 14 Lechuga/tomate/cebolla Frijoles Postre de arándano Pan de hamburguesa Leche
Fritata de cerdo* 17 Pure de papas Mezcla de verduras Manzana Pan de Trigo Leche	Carne para tacos 18 Frijoles pintos Arroz a la mexicana Panecito de chocolate Tortilla de harina Leche	Fritata de pollo en salsa 19 Pure de papas Judías verdes italianas Gelatina de cereza Pan de trigo Leche	Salchicha ahumada* 20 Frijoles cocidos Zanahoria rebanada Galleta de chocolate cremosa Pan para hot dog Jugo	Pollo Alfredo 21 Guisantes Tomates criollos Galleta de avena cremosa Leche
Pasta con carne 24 Brócoli Tomates campestres Galleta de jengibre Palito de pan de trigo Leche	Pollo con verduras 25 Arroz español Elote con limón y cilantro Pudín cremoso Pan de trigo Leche	Filete suizo 26 Pure de papas Mezcla de verduras Galleta Panecillo Leche	Chili de pollo 27 Arroz Mezcla de lechugas Naranja Panecillo de elote Jugo/margarina	Hamburguesa 28 Lechuga/tomate/cebolla Papas en porciones Compota de manzana Pan de hamburguesa Leche/mostaza/cátsup
Tenga en cuenta que no haremos entrega de comidas el 4 de marzo debido a un evento especial. Por favor planee en consumir su comida del estante que le enviaremos durante la última semana de febrero.				
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 .			 Meals on Wheels Hospice & Palliative Care 214-689-2200	

Nota: *contiene cerdo

Debido a la disponibilidad de ciertos productos, sustitución apropiada pudiera ser utilizada.