

LUNCH JANUARY 2020

VNA Meals on Wheels

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		1 CLOSED FOR HOLIDAY <i>Please eat your shelf stable meal delivered to you last month</i>	2 Turkey Tetrazzini Green Beans Pickled Beets Vanilla Pudding Texas Bread/Juice/Mustard	3 Chicken Broccoli Alfredo Herbed Green Peas Creole Tomatoes Oatmeal Cream Cookie Wheat Bread/Milk
6 Mushroom Pork Patty* Whipped Potatoes California Vegetables Fresh Apple Wheat Bread/Milk	7 Soft Beef Taco Pinto Beans Mexican Rice Brownie Milk/Taco Sauce	8 Chicken Breast w/ Gravy Ranch Whipped Potatoes Italian Green Beans Cherry Gelatin w/ Peaches Wheat Bread/Milk	9 Smoked Sausage on Bun* Baked Beans Sliced Carrots Fudge Cream Cookie Juice/Mustard	10 Hamburger on Bun Lettuce/Tomato/Onion Ranch Style Beans Cranberry Crisp Milk/Mustard/Ketchup
13 Beef Stroganoff Broccoli Country Tomatoes Gingerbread Cookie Breadstick/Milk	14 Southwest Chicken Breast Spanish Rice Cilantro Lime Corn Creamsicle Pudding Wheat Bread/Milk	15 Swiss Steak Whipped Potatoes Mixed Vegetables Chocolate Chip Cookie Dinner Roll/Milk	16 Chicken Chili Confetti Rice Mixed Greens Fresh Orange Corn Muffin/Juice/Margarine	17 Breaded Fish Sandwich Chuckwagon Corn Catalina Vegetables Sugar Cookie Milk/Tartar Sauce
20 BBQ Pork Ribette* Macaroni & Cheese Peas & Carrots Carnival Cookie Dinner Roll/Milk	21 Salisbury Steak Delmonico Potatoes Lemon Brussels Sprouts Strawberry Crisp Bar Wheat Bread/Milk	22 Turkey Gumbo Cajun Rice Collard Greens Caramel Vanilla Pudding Saltine Crackers/Milk	23 Turkey Pastrami Sandwich Lettuce & Tomato Three Bean Salad Fresh Apple Juice/Mustard	24 Orange Chicken Meatballs Jasmine Rice Broccoli Fresh Orange Roll/Milk/Fortune Cookie
27 Beef & Spanish Rice Mexican Corn Cauliflower Gingerbread Cookie Wheat Bread/Milk	28 Turkey Noodle Casserole Green Beans w/ Onions Broccoli Animal Crackers Wheat Bread/Milk	29 BBQ Chicken Breast Macaroni & Cheese Peas & Carrots Lime Gelatin w/ Pears Texas Bread/Milk	30 Smoked Sausage* Lima Beans Stewed Tomatoes Fresh Orange Corn Muffin/Juice/Margarine	31 Hamburger on Bun Lettuce/Tomato/Onion Baked Beans Hot Spiced Peaches Milk/Mustard/Ketchup

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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Cerrado por día festivo 1 Por favor, coma su comida estable del estante que se le entrego el mes pasado	2 Tetrazzini de pavo Judías verdes Betabeles picados Pudin de vainilla Pan Tejano Jugo	3 Pollo Alfredo Guisantes Tomates criollos Galleta de avena cremosa Pan de trigo Leche
6 Fritata de cerdo Pure de papas Mezcla de verduras Manzana Pan de trigo Leche	7 Carne para tacos Frijoles pintos Arroz a la mexicana Panecito de chocolate Tortilla de harina Leche/salsa para tacos	8 Fritata de pollo en salsa Pure de papas Judías verdes italianas Gelatina de cereza Pan de trigo Leche	9 Salchicha ahumada* Frijoles cocidos Zanahoria rebanada Galleta de chocolate Pan para hot dog Jugo/mostaza	10 Hamburguesa Lechuga/tomate/cebolla Frijoles Postre de arándano Pan de hamburguesa Leche/mostaza/cátsup
13 Pasta con carne Brócoli Tomates campestres Galleta de jengibre Palito de pan de trigo Leche	14 Pollo con verduras Arroz español Elote con limón y cilantro Pudin cremoso Pan de trigo Leche	15 Filete suizo Pure de papas Mezcla de verduras Galleta Panecillo Leche	16 Chili de pollo Arroz Mezcla de lechugas Naranja Panecillo de elote Jugo/margarina	17 Pescado empanizado Elote con verduras Mezcla de verduras Galleta de azúcar Pan de hamburguesa Leche/salsa tártara
20 Fritata de cerdo asado* Macarrones con queso Guisantes y zanahorias Galleta Carnaval Panecillo Leche	21 Carne Salisbury Papas delmonico Repollitos Barra de cereal de fresa Pan de trigo Leche	22 Gumbo de pavo Arroz cajun Col Pudin de vainilla y caramelo Galletas saladas Leche	23 Pastrami de pavo Lechuga y tomate Ensalada de frijoles Manzana Pan de trigo (2) Jugo/mostaza	24 Albóndigas de pollo Arroz Jasmín Brócoli Naranja Panecillo Leche/galleta de la fortuna
27 Arroz español con carne Elote a la mexicana Coliflor Galleta de jengibre Pan de trigo Leche	28 Platillo de fideo y pavo Judías verdes con cebolla Brócoli Galletas de animalitos Pan de trigo Leche	29 Fritata de pollo asado Macarrones con queso Guisantes y zanahorias Gelatina de limón con peras Pan Tejano Leche	30 Salchicha ahumada* Habas Tomates cocidos Naranja Panecillo de elote Jugo/margarina	31 Hamburguesa Lechuga/tomate/cebolla Frijoles cocidos Duraznos con especias Pan de hamburguesa Leche/mostaza/cátsup

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.

