

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
Platillo de carne <b>4</b> Arroz español Ejotes Galletas integrales Pan de trigo Leche	Pollo empanizado <b>5</b> Pure de camote Verduras campestres Galleta de azúcar Pan de trigo Leche/salsa barbacoa	Jamón y frijoles pintos <b>6</b> Arroz confeti Mezcla de repollos Manzana Panecillo de elote Leche/margarina	Pollo en mostaza de miel <b>7</b> Pure de papas Guisantes y zanahorias Barra Nutty Buddy Pan de trigo Leche	Hamburguesa con chiles <b>8</b> Lechuga y tomate Frijoles rancheros Duraznos en canela Pan de hamburguesa Leche/mostaza/cátsup
Costilla de cerdo* <b>11</b> Macarrones con queso Mezcla de repollos Pan de hamburguesa Gelatina de naranja con pina Leche	Carne cajun <b>12</b> Pure de papas Mezcla de verduras Galleta de avena y pasas Pan de trigo Leche	Pollo empanizado <b>13</b> Pasta orzo Zanahoria en rebanadas Barra de Zee Zee Pan tejano Leche	Carne picada para hamburguesa <b>14</b> Trocitos de papa crujientes Brócoli al limón Galleta de chocolate Pan de hamburguesa/Leche	Lasaña de espinaca <b>15</b> Ensalada Guisantes Postre de pina y canela Pan de trigo Leche
Salchicha ahumada* <b>18</b> Papas en rodajas Mezcla de verduras Pasas Pan de hot dog Leche	Pollo a la marinara <b>19</b> Pasta penne al pesto Verduras Italianas Galleta de chocolate Pan tejano Leche	Carne de res Salisbury <b>20</b> Pure de papas Habichuelas Italianas Galletas de animalitos Panecillo Leche	Pescado empanizado <b>21</b> Frijoles Black-Eyed Zanahorias glaseadas Galletas integrales Pan de hamburguesa Leche/Salsa tártara	Carne de Hamburguesa <b>22</b> Lechuga & tomate Frijoles rancheros Compota de manzana Pan de hamburguesa Leche/mostaza/cátsup
Fritata de cerdo asada* <b>25</b> Elote desgranado Brócoli Gelatina de lima con peras Pan de trigo Leche	Platillo de carne <b>26</b> Guisantes Coles de Bruselas Naranja Pan de trigo Leche	Pollo horneado en salsa <b>27</b> Pure de papas con ajo Judías verdes Italianas Panecillo de chocolate Panecillo Leche	Carne para tacos <b>28</b> Mezcla de pimientos Frijoles charros Galleta de azúcar Tortilla de harina Leche/Salsa para tacos	Chili do pollo <b>29</b> Arroz Zanahorias estofadas Galletas saladas Panecillo de chocolate 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](http://vnatexas.org).



214-689-2639

**Nota:** \*contiene cerdo

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