

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Salchicha ahumada* <b>3</b> Elote a la mexicana Tomates criollos Barra de higo Pan para hot dog Leche/mostaza	Pasta Stroganoff con carne <b>4</b> Chicharos con hierbas Repollo Galletas integrales Pan de trigo Leche	Pollo empanizado <b>5</b> Papas batidas Mezcla de verduras Galletas Oreo Pan de trigo Leche	Carne picada para hamburguesa <b>6</b> Chili de frijoles Zanahorias al perejil Naranja Leche/pan de hamburguesa	Filete de pescado <b>7</b> Arroz Ejotes Panecillo de arándanos Pan de hamburguesa Leche
Albóndigas de pollo <b>10</b> Pasta Penne con queso Chicharos y zanahorias Pudin de chocolate Pan tejano Leche	Macarrones con queso <b>11</b> y pavo Granos de maíz entero Ejotes Manzana Leche/pan de trigo	Fritata de puerco asado <b>12</b> Frijoles ranch Mezcla de verduras Barra Zee Zee Panecillo Leche	Pollo Alfredo <b>13</b> Mezcla de verduras Tomates campestres Galleta de avena cremosa Pan de trigo Leche	Hamburguesa <b>14</b> Lechuga y tomate Frijoles horneados Postre de durazno Pan de hamburguesa Leche/mostaza/cátsup
Carne Salisbury <b>17</b> Papas batidas Mezcla de verduras Gelatina de limón con peras Pan de trigo Leche	Platillo de pavo y arroz <b>18</b> Calabacines/tomates Coles de Bruselas Galleta de jengibre Pan de trigo Leche	Pollo horneado en salsa <b>19</b> Macarrones con queso Ejotes Galletas integrales Panecillo Leche	Chili de carne y frijoles <b>20</b> Arroz al perejil Zanahorias al romero Naranja Galletas saladas Leche/mostaza	Pollo horneado con miel <b>21</b> Frijoles Black-Eyed Coliflor con pimientos rojos Panecillo de chocolate Pan tejano Leche
Pollo al limón <b>24</b> Granos de maíz entero Brócoli Pudin de chocolate Pan tejano Leche	Fritata de cerdo* <b>25</b> Arroz Mezcla de verduras Manzana Pan tejano Leche	Pan de carne <b>26</b> Papas en salsa cremosa Ejotes con hierbas Galleta de chocolate Panecillo Leche	Pollo en salsa ranch <b>27</b> Pasta Florentine Calabacines/tomates Galleta de avena y pasas Pan de trigo Leche	Hamburguesa <b>28</b> Lechuga y tomate Frijoles horneados Postre de durazno y canela Pan de hamburguesa Leche/mostaza/cátsup
Carne de res con salsa <b>31</b> Papas batidas Zanahorias Gelatina de cereza con pina Pan de trigo 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).



214-689-2200

**Nota: \*contiene cerdo**

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