

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	Albóndigas de pollo 1 Arroz Jasmin Mezcla de verduras Galleta de fortuna Panecillo Leche	Pasta de pavo 2 Coles de Bruselas Coliflor Pasas Panecillo Leche	Salchicha ahumada* 3 Repollo rebanado Okra y tomates Naranja Panecillo de elote/margarina Leche	Filete Criollo 4 Frijoles Black-Eyed Mezcla de lechugas Galletas Oreo Panecillo de elote/margarina Leche
Jamón y habas* 7 Elote Coliflor Gelatina de naranja con fruta Pan de trigo Leche	Pollo mediterráneo 8 Pasta al limón Coles de Bruselas Galleta de avena cremosa Pan de trigo Leche	Filete suizo 9 Papas batidas con ajo Ejotes Barra de Zee Zee Panecillo Leche	Taco de pavo 10 Arroz amarillo Zanahorias glaseadas Manzana Tortilla de trigo Leche/salsa para tacos	Hamburguesa 11 Lechuga y tomate Frijoles Ranch Compota de manzana Pan de hamburguesa Leche/mostaza/cátsup
Salchicha ahumada* 14 Elote a la mexicana Tomates criollos Barra de higo Pan para hot dog Leche/mostaza	Pasta con carne 15 Chicharos con hierbas Repollo Galletas integrales Pan de trigo Leche	Pollo empanizado 16 Papas batidas Mezcla de verduras Galletas Oreo Pan de trigo Leche	Carne picada para hamburguesa 17 Chili de frijoles Zanahorias al perejil Naranja Pan de hamburguesa/leche	Pescado empanado 18 Arroz Ejotes Muffin de arándanos Pan de hamburguesa Leche
Albóndigas de pollo 21 Pasta Penne Chicharos y zanahorias Pudín de chocolate Pan tejano Leche	Macarrones con queso y pavo 22 Granos de maíz entero Ejotes Manzana Pan de trigo/leche	Fritata de puerco asado* 23 Frijoles Ranch Mezcla de verduras Galleta chocolate Panecillo Leche	Pollo Alfredo 24 Mezcla de verduras Tomates campestres Galleta de avena cremosa Pan de trigo Leche	Hamburguesa 25 Lechuga y tomate Croquetas de papa Postre de hamburguesa Pan de hamburguesa Leche/mostaza/cátsup
Carne Salisbury 28 Papas batidas Mezcla de verduras Gelatina de limón con peras 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.



214-689-2200