

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			Pollo Piccata 1 Pasta Penne Pomodoro Habichuelas Tiernas Naranja Fresca Pan Texas Jugo	Pechuga de Pavo 2 Pure de ñame Picante Vegetales Primavera Galleta de Crema de Avena Pan Texas Leche
Cerrado por el Día Feriado 5 Por favor, comer su comida estable del estante entregado la semana pasada.	Cazuela de Carne 6 Guisantes Verdes Zanahorias de Romero Naranja Fresca Pan Integral Leche	Pollo Empanado 7 Papas de Ajo Majadas Habichuelas Tiernas Brownie Panecillo Leche	Taco de Pavo 8 Pimientos Morrones Arroz Mexicano Pastel de Libra Tortilla de Harina Jugo/Salsa de Taco	Hamburguesa 9 Lechuga y Tomate Frijoles Horneados Crisp de Arándano Rojo Pan de Hamburguesa Leche/Mostaza/Catsup
Pavo con Fideos 12 Coliflor Zanahorias Rebanadas Galleta de Chocolate Pan Integral Leche	Albóndigas de Pollo 13 Arroz con Perejil Coles de Bruselas Galletas Graham Crackers Pan Integral Leche	Pastelón de Carne 14 Papas Batidas Habichuelas Tiernas Barra de Zee Zee Panecillo Leche	Pasta Ziti con Carne 15 Maíz de Grano Entero Tomates Campestrres Gelatina de Lima con Frutas Pan Integral Leche	Pollo Empanado 16 Frijoles Mixtos Vegetales Mixtos Pudín de Creamsicle Pan Integral Leche
Chili de Pollo 19 Arroz Sucio Zanahorias Braseadas Barra de Fresa Galletas Saladas Leche	Hamburguesa de Cedro* 20 Guisantes Negros Brócoli Galletas Animal Crackers Pan de Hamburguesa Leche	Biftec Suizo 21 Papas Batidas Habichuelas Tiernas Naranja Fresca Panecillo Leche	Pollo Empanado Marinara 22 Pasta con Limón Vegetales Italianos Gelatina de Limón con Frutas Pan Texas Jugo	Hamburguesa 23 Lechuga y Tomate Gemas Tater Trozos de Pina rebanada Pan de Hamburguesa Leche/Mostaza/Cátsup
Salchicha Polaca* 26 Papas Batidas Ranch Vegetales Jardineros Galletas Graham Crackers Pan de Hot Dog Leche	Pollo Confetti 27 Arroz Amarillo Habichuelas Rosadas Galletas Oreó Pan Texas Leche	Carne de Res Salisbury 28 Papas Batidas Vegetales Mixtos Galletas Animal Crackers Pan Integral Leche	Pasta Bolognese con Pavo 29 Tomates Guisados Habichuelas Tiernas Galleta ce Crema de Avena Pan Integral Jugo	Jamón Glaseado* 30 Habas Espinaca Manzana Fresca Muffin de Maíz/Margarina 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 de recursos en www.vnatexas.org.

