

LUNCH JANUARY 2023

VNA Meals on Wheels

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>2</p> <p>CLOSED FOR HOLIDAY</p> <p><i>Please consume a shelf stable meal</i></p>	<p>3</p> <p>Beef Stroganoff Green Beans Brussels Sprouts Chocolate Graham Crackers Wheat Bread/Milk</p>	<p>4</p> <p>Lemon Caper Chicken Whipped Potatoes Mixed Vegetables Fresh Apple Wheat Bread/Milk</p>	<p>5</p> <p>Sloppy Joe on Bun Mixed Beans Parsley Carrots Lime Gelatin w/ Fruit Juice</p>	<p>6</p> <p>Soft Turkey Tacos Yellow Rice Stewed Tomatoes Fig Bar Milk/Taco Sauce</p>
<p>9</p> <p>Honey Garlic Chicken Parsley Penne Pasta Green Beans Nutty Buddy Bar Wheat Bread/Milk</p>	<p>10</p> <p>Sweet & Sour Meatballs Jasmine Rice Chinese Cabbage Fresh Orange Wheat Bread/Milk</p>	<p>11</p> <p>BBQ Pork Ribette* Ranch Style Beans Parsley Carrots Zee Zee Bar Dinner Roll/Milk</p>	<p>12</p> <p>Turkey Macaroni & Cheese Whole Kernel Corn Country Tomatoes Oatmeal Cream Cookie Wheat Bread/Juice</p>	<p>13</p> <p>BBQ Chicken Black-Eyed Peas Mixed Greens Strawberry Swirl Pudding Dinner Roll/Milk</p>
<p>16</p> <p><i>Martin Luther King Jr. Day</i> Swiss Steak White Rice Garden Vegetables Fresh Apple Wheat Bread/Milk</p>	<p>17</p> <p>Cajun Chicken Steamed Cabbage Sliced Carrots Fudge Cream Cookie Wheat Bread/Milk</p>	<p>18</p> <p>Meatloaf w/ Brown Gravy Whipped Potatoes Italian Green Beans Strawberry Craisins Dinner Roll/Milk</p>	<p>19</p> <p>Breaded Chicken Marinara Penne Pasta Mixed Vegetables Sugar Cookie Wheat Bread/Juice</p>	<p>20</p> <p><i>Chinese New Year Meal</i> Teriyaki Beef Meatballs Steamed Rice Mixed Vegetables Fortune Cookie Dinner Roll/Milk</p>
<p>23</p> <p>Lemon Pepper Chicken Rice Florentine Whole Kernel Corn Brownie Wheat Bread/Milk</p>	<p>24</p> <p>Country Fried Steak/Gravy Garlic Whipped Potatoes Catalina Vegetables Oatmeal Cream Cookie Wheat Bread/Milk</p>	<p>25</p> <p>Chicken w/ Gravy Macaroni & Cheese Italian Green Beans Fresh Orange Dinner Roll/Milk</p>	<p>26</p> <p>Chicken and Noodles Broccoli Sliced Carrots Lemon Gelatin w/ Pineapple Texas Bread/Juice</p>	<p>27</p> <p>Hamburger on Bun Lettuce & Tomato Baked Beans Apple Crisp Milk/Mustard/Ketchup</p>
<p>30</p> <p>Beef w/ Rosemary Gravy Whipped Potatoes Broccoli & Carrots Fresh Apple Texas Bread/Milk</p>	<p>31</p> <p>Chicken Veracruz Penne Pasta Herbed Brussels Sprouts Nutty Buddy Bar Wheat Bread/Milk</p>			

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.



214-689-2639

Note: *contains pork

Due to unavailability of certain items, appropriate substitutions may need to be used.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Cerrado por vacaciones 2</p> <p><i>Por favor, comer su comida estable</i></p>	<p>Stroganoff de Carne de Res 3</p> <p>Habichuelas Tiernas Coles de Bruselas Galletas Graham de Chocolate Pan Integral Leche</p>	<p>Pollo con Alcaparrados 4</p> <p>Papas Majadas Vegetales Mixtos Manzana Fresca Pan Integral Leche</p>	<p>Sloppy Joe 5</p> <p>Habichuelas Mixtas Zanahorias Gelatina de Lima con Peras Pan de Hamburguesa Jugo</p>	<p>Taco de Pavo 6</p> <p>Arroz Amarillo Tomates Cocidos Barrita de Higo Tortilla de Maiz Leche/Salsa para Tacos</p>
<p>Pollo con Ajo y Miel 9</p> <p>Pasta Penne con Perejil Habichuelas Tiernas Barrita Nutty Buddy Pan Integral Leche</p>	<p>Albóndigas 10</p> <p>Arroz Jasmin Repollo Chino Naranja Fresca Pan Integral Leche</p>	<p>Cerdo a la Barbacoa* 11</p> <p>Habichuelas Ranch Zanahorias Barrita de Zee Zee Panecillo Leche</p>	<p>Macarrones con Queso y Pavo 12</p> <p>Maíz de Grano Entero Tomates Campestrres Galleta de Crema de Avena Pan Integral/Jugo</p>	<p>Pollo BBQ 13</p> <p>Guisantes Pintos Ensalada Verde Mixta Pudin con Espiral de Fresa Panecillo Leche</p>
<p>Día de MLK 16</p> <p>Biftec Suizo Arroz Vegetales del Jardín Manzana Fresca Pan Integral Leche</p>	<p>Pollo Cajun 17</p> <p>Repollo Zanahorias en Rodajas Galleta de Chocolate Pan Integral Leche</p>	<p>Pastelón de Carne de Res 18</p> <p>Papas Majadas Habichuelas Tiernas Italianas Pasas de Arándanos y fresas Panecillo/Leche</p>	<p>Pollo Parmesano 19</p> <p>Pasta Penne Vegetales Mixtos Manzana de Azúcar Pan integral Jugo</p>	<p>Albóndigas Teriyaki 20</p> <p>Arroz Vegetales Mixtos Fortune Cookie Panecillo Leche</p>
<p>Pollo con Pimienta 23</p> <p>Arroz Florentino Maíz de Grano Entero Brownie Pan Integral Leche</p>	<p>Biftec Campestre Frito 24</p> <p>Papas Majadas con Ajo Vegetales Catalina Galleta de Crema de Avena Pan Integral Leche</p>	<p>Pollo al Horno con Gravy 25</p> <p>Macarrones con Queso Habichuelas Tiernas Italianas Naranja Fresca Panecillo Leche</p>	<p>Pollo y Fideos 26</p> <p>Brócoli Zanahorias en Rodajas Gelatina de Limón con Pina Pan Texas Jugo</p>	<p>Hamburguesa 27</p> <p>Lechuga y Tomate Frijoles Asados Crisp de Manzana Pan de Hamburguesa Leche/Mostaza/Cátsup</p>
<p>Carne de Res con Gravy 30</p> <p>Papas Majadas Brócoli y Zanahorias Manzana Fresca Pan Texas Leche</p>	<p>Pollo Vereacruz 31</p> <p>Pastas Penne con Perejil Coles de Bruselas Sazonadas Barrita Nutty Buddy Pan Integral Leche</p>			

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.



214-689-2639

Nota: *contiene cerdo

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