

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				Hamburguesa Lechuga y Tomate Frijoles Asados Pue de Manzana Pan de Hamburguesa Leche/Mostaza/Cátsup <b>1</b>
Albóndigas Suecas <b>4</b> Pastas Caracol Tomates de Campo Manzana Fresca Pan Texas Leche	Pollo con Chile Ancho <b>5</b> Frijoles Charros Brócoli Galleta de Chocolate Pan de Trigo Leche	Pastel de Carne <b>6</b> Pure de Papas Vegetales del Jardín Arrita de Higo Panecillo Leche	Salchicha Polaca* <b>7</b> Arroz Florentino Habichuelas Tiernas Gelatina de Cereza Pan Texas Jugo/	Pasta de Ternera <b>8</b> Grano Entero de Maíz Zanahorias con Eneldo Pasas de Fresa Pan Texas Leche
Pollo Empanado <b>11</b> Papas Delmonico Brócoli Galleta de Crema de Avena Pan de Trigo Leche	Pasta con Boloñesa <b>12</b> Habichuelas Tiernas Vegetales Primaverales Galletas Oreo Pan Texas Leche	Pollo a la Parrilla <b>13</b> Arroz con Perejil Zanahorias Glaseadas Barrita de Zee Zee Panecillo Leche	Jamón Glaseado con Miel <b>14</b> Guisantes Pintos Repollo Gelatina de Naranja Muffin de Maíz Jugo	Hamburguesa <b>15</b> Queso Cheddar Frijoles con Salsa Ranchera Bocadillos de Pina Calientes Pan de Hamburguesa Leche/Mostaza/Cátsup
Salchicha Polaca <b>18</b> Grits al Estilo Sureño Espinacas Acidas Barrita de Higo Pan de Perrito Caliente Leche	Piccata de Pollo <b>19</b> Guisantes Pintos Brócoli Manzana Fresca Pan Texas Leche	Filete a la Suiza <b>20</b> Pure de Papas Habichuelas Tiernas Italianas Barrita Nutty Buddy Panecillo Leche	Pollo y Dumplings <b>21</b> Lentejas Okra y Tomates Pasas de Arándano Pan de Trigo Jugo	<b>Comida de Navidad</b> <b>22</b> Pechuga de Pavo Aderezo de Pan de Maíz Vegetales Mixtos Postre Ambrosia Panecillo Leche
<b>25</b> <b>Cerrado por el Día Feriado</b> <b>Por favor, comer su comida estable del estante</b>	Filete de Ternera <b>26</b> Pure de Papas Vegetales Catalina Naranja Fresca Pan de Trigo Leche	Cazuela de Arroz/Pavo <b>27</b> Grano Entero de Maíz Zanahorias con Perejil Barrita Nutty Buddy Pan Texas Leche	Pollo a la Criolla <b>28</b> Arroz Estilo Cajun Coles de Bruselas Gelatina de Fresa con Frutas Muffin de Maíz Jugo	<b>Comida de Año Nuevo</b> <b>29</b> Jamón Glaseado* Guisantes Pintos Popurrí de Repollo Brownie Panecillo 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 [www.vnatexas.org](http://www.vnatexas.org).

