

| LUNES                                                                                                                           | MARTES                                                                                                                                            | MIERCOLES                                                                                                                         | JUEVES                                                                                                                                                            | VIERNES                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                                                                   | Pollo a la Parilla <span>1</span><br>Arroz con Perejil<br>Zanahorias Glaseadas<br>Naranja Fresca<br>Panecillo/Leche               | Jamón Glaseado* <span>2</span><br>Guisantes Pintos<br>Repollo<br>Gelatina con Fruta<br>Muffin de Maíz/Jugo                                                        | Hamburguesa con Queso <span>3</span><br>Frijoles con Salsa Ranchera<br>Bocadillos de Pina Calientes<br>Pan de Hamburguesa<br>Leche/Mostaza/Cátsup |
| Salchicha Polaca* <span>6</span><br>Grits al Estilo Sureño<br>Espinacas Acidas<br>Barrita de Higo<br>Pan de Hot Dog/Leche       | <span>7</span><br><b>Cerrado</b><br><b>Por favor, comer su comida estable del estante</b>                                                         | Filete a la Suiza <span>8</span><br>Pure de Papas<br>Habichuelas Tiernas Italianas<br>Barrita de Zee Zee<br>Panecillo/Leche       | Pollo y Dumplings <span>9</span><br>Lentejas<br>Okra & Tomates<br>Pasas de Arándano<br>Pan de Trigo/Jugo                                                          | Jamón Glaseado* <span>10</span><br>Chili con Frijoles<br>Zanahorias Glaseadas<br>Gelatina de Lima con Fruta<br>Pan de Trigo/Leche                 |
| Pollo Empanado <span>13</span><br>Macarrones con Queso<br>Habichuelas Tiernas<br>Patatas Fritas de Frutas<br>Pan de Trigo/Leche | Filete de Ternera <span>14</span><br>Pure de Papas<br>Vegetales Catalina<br>Naranja Fresca<br>Pan de Trigo/Leche                                  | Cazuela de Arroz/Pavo <span>15</span><br>Grano Entero de Maíz<br>Zanahorias con Perejil<br>Barrita Nutty Buddy<br>Pan Texas/Leche | Pollo a la Criolla <span>16</span><br>Arroz Estilo Cajun<br>Coles de Bruselas<br>Gelatina de Fresa con Fruta<br>Muffin de Maíz/Jugo                               | Hamburguesa <span>17</span><br>Lechuga y Tomate<br>Frijoles Asados<br>Mandarina y Pina<br>Pan de Hamburguesa<br>Leche/Mostaza/Kéetchup            |
| Costilla de Cerdo* <span>20</span><br>Lentejas<br>Tomates a la Criolla<br>Manzana Fresca<br>Pan de Trigo/Leche                  | Fajita de Pollo <span>21</span><br>Arroz Mexicano<br>Chili con Frijoles<br>Barrita Nutty Buddy<br>Tortilla de Harina/Leche                        | Filete de Ternera Salisbury <span>22</span><br>Pure de Papas<br>Habichuelas con Hierbas<br>Galletas Oreo<br>Panecillo/Leche       | <b>Día de Acción de Gracias</b> <span>23</span><br>Pechuga de Pavo<br>Aderezo de Pan de Maíz<br>Vegetales Mixtos<br>Tarta Parfait de Chocolate<br>Panecillo/Leche | <span>24</span><br><b>Cerrado</b><br><b>Por favor, comer su comida estable del estante</b>                                                        |
| Pollo Marsala Empanado <span>27</span><br>Pasta Penne<br>Coles de Bruselas<br>Naranja Fresca<br>Pan de Trigo/Leche              | Carnitas de Cerdo* <span>28</span><br>Arroz a la Española<br>Frijoles Pintos<br>Galleta de Chocolate<br>Tortilla de Harina<br>Leche/Salsa de Taco | Filete de Ternera <span>29</span><br>Pure de Papas<br>Vegetales Mixtos<br>Galletas Chocolate<br>Pan de Trigo/Leche                | Pastrami de Pavo y Suizo <span>30</span><br>Ensalada de Pasta<br>Zanahorias Marinadas<br>Barrita Nutty Buddy<br>Pan de Trigo (2)<br>Jugo/Mostaza                  |                                                                                                                                                   |

**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).



214-689-2639

**Nota:** \*contiene cerdo

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