

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			Chili de Carne de Res Maíz de Grano Entero Crema de Espinaca Gelatina de Cereza Galletas de Soda Jugo	Costilla de Cerdo* Frijoles de Ojo Negro Repollo Brownie Muffin de Maíz/Margarina Leche
Boloñesa de Pavo Frijoles Verdes Coliflor Galleta de Crema de Caramel Pan de Texas Leche	Pollo Apanado Maiz con Pimientos Coles de Bruselas Naranja Pan de Trigo Leche	Pastel de Carne Cajun Papas Batidas al Ajo Vegetales Mixtos Galletas Graham de Canela Pan de Texas Leche	Salchicha con Cebollas* Arroz Amarillo Brócoli Pasas de Uva Pan de Trigo Jugo	Hamburguesa Lechuga y Tomate Frijoles al Horno Duraznos Calientes Pan de Hamburguesa Leche/Mostaza/Cátsup
Albóndigas de Carne Pilaf de Orzo Vegetales del Jardín Pasas de Uva Pan de Texas Leche	Taco de Pavo Frijoles Pintos Tomates con Queso Manzana Tortilla de Harina Leche/Salsa para Tacos	Pastel de Carne Papas Batidas Frijoles Verdes Italianos Barra de Zee Zee Panecillo Leche	Chili de Pollo Maíz el Grano Entero Repollitos de Bruselas Budín de Fresa Galletas de Soda Jugo	Cerdo Empanado* Arroz al Perejil Zanahorias Bebe Galletas de Chocolate Pan de Trigo Leche
Piccata de Pollo Apanado Lentejas Brócoli Naranja Pan de Trigo Leche	Carne de Res Papa Delmonico Repollo Barra de Higo Pan de Texas Leche	Costilla de Cerdo* Macarrones con Queso Vegetales de Primavera Galletas de Animales Panecillo Leche	Tetrizzini de Pavo Frijoles Verdes con Hierbas Zanahorias Glaseadas Mousse de Chocolate Pan de Trigo Jugo	Hamburguesa Lechuga y Tomate Frijoles al Horno Pure de Manzana Caliente Pan de Hamburguesa Leche/Mostaza/Cátsup
Salchicha Polaca* Papas en Cubos Zanahorias al Perejil Galletas Graham de Canela Pan de Hot Dog Leche/Mostaza	Pollo al Tomatillo Frijoles Negros Sazonados Tomates Guisados Galleta de Chocolate Pan de Trigo Leche	Bistec Suizo Papas Batidas al Ajo Vegetales Mixtos Manzana Pan de Trigo Leche	Enchiladas de Pollo Frijoles Charros Maíz Mexicano Galleta de Avena y Crema Pan de Trigo Jugo	

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.

