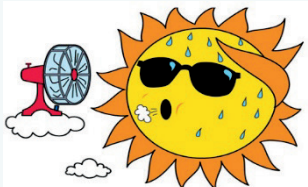


LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			Chili de Carne de Res 1 Papas Asadas al Horno Espinaca Barra de Higo Galletas de Soda Jugo	Pollo al Limón 2 Lentejas Tomates Country Budín de Canela Pan de Trigo Leche
Albóndigas Suecas 5 Arroz Florentino Brócoli Galletas Graham de Canela Pan de Texas Leche	Jamón Glaseado* 6 Frijoles Lima Okra y Tomates Naranja Muffin de Maíz Leche	Pastel de Carne 7 Papas Delmonico Guisantes y Zanahorias Galleta de Chocolate Panecillo Leche	Cazuela con Pavo/Queso 8 Coliflor Repollitos de Bruselas Gelatina de Limón con Fruta Pan de Texas Jugo	Hamburguesa con Queso 9 Frijoles Rancheros Trozos de Pina Calientes Pan de Hamburguesa Mostaza y Cátup Leche
Pollo al Estragón 12 Frijoles Mixtos Espinaca Galleta de Avena y Crema Pan de Trigo Leche	Carne de Res al Romero 13 Papas Batidas Vegetales Catalina Galleta Graham de Canela Pan de Trigo Leche	Salchicha Polaca* 14 Frijoles al Horno Revuelto y Repollo Barra de Zee Zee Pan de Texas Leche	Pasta con Carne de Res 15 Brócoli Coliflor Arándano Rojos Secos Pan de Texas Jugo	Costilla de Cerdo* 16 Frijoles Verdes Zanahorias Glaseadas Gelatina con Fruta Pan de Texas Leche
Tetrassini de Pavo 19 Vegetales Mixtos Tomates Guisados Galleta de Azúcar Pan de Trigo Leche	Chili de Pollo 20 Maíz O'Brien Zanahorias en Rodajas Naranja Galletas de Soda Leche	Bistec Suizo 21 Papas Batidas al Ajo Frijoles Verdes Italianos Galletas de Oreo Panecillo Leche	Pollo al Limón 22 Arroz Confeti Repollitos de Bruselas Gelatina de Naranja con Pina Pan de Texas Jugo	Hamburguesa 23 Lechuga y Tomate Frijoles Rancheros Crocante de Durazno Pan de Hamburguesa Leche/Mostaza/Cátup
Albóndigas de Pollo 26 Lentejas Zanahorias al Perejil Craisins de Fresa Pan de Trigo Leche	Carne de Res Estilo 27 Papas Batidas Frijoles Verdes con Hierbas Manzana Pan de Trigo Leche	Pollo Empanizado 28 Rotini & Tomates Vegetales de California Galleta de Chocolate Pan de Texas Leche	Salchicha con Cebolla* 29 Frijoles Mixtos Espinaca Galletas Graham Muffin de Maíz Jugo	Pavo y Dumplings 30 Brócoli Coliflor Gelatina de Lima con Peras Pan de Texas 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.

