

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	Jamón Glaseado* 1 Frijoles Lima Okra y Tomates Naranja Muffin de Maíz Leche	Pastel de Carne 2 Papas Delmonico Guisantes y Zanahorias Galleta de Chocolate Panecillo Leche	Macarrones con pavo 3 Coliflor Repollitos de Bruselas Gelatina de Limón con Fruta Pan de Texas Jugo	Hamburguesa con Queso 4 Frijoles Rancheros Trozos de Pina Calientes Pan de Hamburguesa Mostaza y Cátsup Leche
Pollo Apanado 7 Pasta Penne al Perejil Tomates Country Manzana Pan de Trigo Leche	Carnitas de Cerdo* 8 Frijoles Pintos Zanahorias Glaseadas Galleta de Azúcar Tortilla de Harina Leche/Salsa para Tacos	Pollo al horno 9 Papas Batidas dos Veces Brócoli al Limón Barra de Zee Zee Panecillo Leche	Chili de Carne de Res 10 Arroz Espinaca Gelatina de Fresa con Peras Galleta de Soda Jugo	Hamburguesa 11 Lechuga y Tomate Frijoles Rancheros Fruta Caliente Especiada Pan de Hamburguesa Leche/Mostaza/Cátsup
Albóndigas de Carne 14 Arroz Jazmín Vegetales Japoneses Galletas Graham de Canela Pan de Trigo Leche	Pollo Apanado Cajun 15 Frijoles Lima Okra y Tomates Naranja Pan de Texas Leche	Bistec Suizo 16 Papas Batidas Frijoles Verdes Italianos Galleta de Chocolate Panecillo Leche	Jamón Glaseado* 17 Macarrones con Queso Brócoli y Zanahorias Gelatina de Lima con Pina Pan de Trigo Jugo	Hamburguesa 18 Lechuga y Tomate Frijoles al Horno Puro de Mañana Caliente Pan de Hamburguesa Leche/Mostaza/Cátsup
Pasta Boloñesa con Pavo 21 Coliflor Frijoles Verdes con Hierbas Barra de Higo Pan de Texas Leche	Carne de Res Estilo 22 Papas Delmonico Repollitos de Bruselas Manzana Pan Multigrano Leche	Pollo al Horno 23 Arroz al Perejil Vegetales Catalina Arándanos Rojos Secos Panecillo Leche	Cazuela de Carne de Res 24 Guisantes Verdes Brócoli Budín de Canela Pan Multigrano Jugo	Pechuga de Pavo 25 Penne a la Florentina Escalopes de Tomates Galleta de Chocolate Pan de Texas Leche
Pastel de Carne 28 Papas Batidas al Ajo Repollitos de Bruselas Galletas Graham Pan de Texas Leche	Piccata de Pollo Apanado 29 Pasta Penne Zanahorias al Perejil Naranja Panecillo Leche	Picadillo de Carne de Res 30 Frijoles Charros Arroz Mexicano Galleta de Azúcar Tortilla de Harina Leche	Pollo y Dumplings 31 Lentejas Okra y Tomates Galleta de Avena y Crema Pan de Maíz/Margarina 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.



214-689-2639