

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Pollo Apanado 1 Pasta Penne con Tomates Brócoli al Limón Manzana Pan de Texas Leche	Albóndigas de Ternera 2 Arroz Zanahorias con Jengibre Galleta de Avena y Crema Pan de Trigo Leche	Bistec Frito Estilo Country 3 Papas Batidas al Ajo Frijoles Verdes con Hierbas Craisins de Fresa Panecillo Leche	Carne de Res Salisbury 4 Frijoles de Ojo Negro Tomates Estilo Creole Galletas de Animales Pan de Trigo Jugo	Taco de Pavo 5 Frijoles Mixtos Vegetales Mixtos Ole Budín de Fresa y Limón Tortilla de Harina Leche/Salsa para Tacos
Stroganoff de Ternera 8 Brócoli Zanahorias Glaseadas Naranja Pan de Texas Leche	Pollo al Limón y Romero 9 Arroz Integral Confetti Coliflor al Ajo y Parmesano Galletas Graham de Canela Pan Multigrano Leche	Pastel de Carne 10 Papas Batidas dos Veces Frijoles Verdes con Hierbas Barra de Nutrición Panecillo Leche	Espagueti con Pavo 11 Repollitos de Bruselas Tomates Country Budín de Caramelo Pan de Trigo Jugo	Hamburguesa 12 Lechuga y Tomate Frijoles al Horno Crocante de Manzana Pan de Hamburguesa Leche/Mostaza/Cátsup
Pasta Boloñesa con Pavo 15 Zanahorias Glaseadas Frijoles Verdes con Hierbas Barra de Higo Pan de Texas Leche	Albóndigas de Ternera 16 Papas Delmonico Vegetales Mixtos Manzana Pan Multigrano Leche	Pollo al Horno 17 Arroz al Perejil Vegetales Catalina Arándanos Rojos Secos Panecillo Leche	Cazuela de Carne de Res 18 Brócoli Revuelto de Repollo Gelatina de Fruta Pan Multigrano Jugo	Pavo Glaseado con Miel 19 Penne a la Florentina Tomates Country Galleta de Chocolate Pan de Texas Leche
Costilla de Cerdo* 22 Papas Batidas Ranch Brócoli y Coliflor Galleta de Chocolate Pan de Trigo Leche	Albóndigas de Pollo 23 Patas Penne al Pesto Espinaca Naranjas Pan de Texas leche	Hamburguesa Española 24 Arroz Mexicano Calabaza Galleta de Crema de Caramel Pan de Texas Leche	Comida de Navidad 25 Pechuga de Pavo Papas Batidas al Ajo Frijoles Verdes Budín de Ambrosia Panecillo Leche	26 Cerrado por vacaciones Por favor, coma su comida estable en el estante
Sopa de Enchiladas 29 Arroz Español Tomates Estilo Mexicano Galleta de Caramelo Leche	Macarrones de Ternera 30 Brócoli Zanahorias en Rodajas Manzana Pan de Texas Leche	Comida de Nochevieja 31 Jamón Glaseado* Frijoles de Ojo Negro Revuelto de Repollo Brownie Pan de Maíz/Margarina 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.



214-689-2639