

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Cerrado por vacaciones Por favor, coma su comida estable en el estante	2 Pollo Apanado Maíz con Pimientos Frijoles Verdes Galleta Oreo Pan de Texas Leche
5 Albóndigas de Ternera Arroz Vegetales Japoneses Galletas Graham de Canela Pan de Trigo Leche	6 Pollo Apanado Maíz con Pimientos Brócoli y Zanahorias Naranja Pan de Texas Leche	7 Bistec Suizo Papas Batidas Frijoles Verdes Italianos Galleta de Chocolate Panecillo Leche	8 Jamón Glaseado* Macarrones con Queso Okra y Tomates Gelatina de Lima con Pina Pan de Trigo Jugo	9 Hamburguesa Lechuga y Tomate Frijoles al Horno Pure de Manzana Caliente Pan de Hamburguesa Leche/Mostaza/Cátsup
12 Pollo Apanado Pasta Penne al Perejil Tomates Country Manzana Pan de Trigo Leche	13 Carnitas de Cerdo* Frijoles Pintos Guisantes y Zanahorias Galleta de Azúcar Tortilla de Harina Leche/Salsa para Tacos	14 Pollo al Honro con Gravy Papas Batidas dos Veces Brócoli al Limón Barra de Nutrición Panecillo Leche	15 Chili de Carne de Res Arroz Espinaca Gelatina de Fresa con Peras Galletas de Soda Jugo	16 Jamón Glaseado* Papas Batidas al Ajo Vegetales Mixtos Galleta de Azúcar Muffin de Maíz/Margarina Leche
19 Pastel de Carne Papas Delmonico Repollitos de Bruselas Brownie Pan de Texas Leche	20 Pollo Apanado Penne al Pomodoro Zanahorias al Perejil Naranja Panecillo Leche	21 Picadilla de Carne de Res Frijoles Charros Arroz Mexicano Galleta de Azúcar Tortillas de harina Leche/Salsa Para Tacos	22 Pollo Romesco Pasta Orzo Okra y Tomates Galleta de Avena y Crema Muffin de Maíz/Margarina Jugo	23 Hamburguesa Lechuga y Tomate Frijoles Rancheros Crocante de Durazno Pan de Hamburguesa Leche/Mostaza/Cátsup
26 Pollo Apanado Pasta Penne con Tomates Brócoli al Limón Manzana Pan de Texas Leche	27 Albóndigas de Ternera Arroz Zanahorias con Jengibre Galleta de Avena y Crema Pan de Trigo Leche	28 Bistec Frito Estilo Country Papas Batidas al Ajo Frijoles Verdes con Hierbas Craisins Panecillo Leche	29 Carne de Res Salisbury Frijoles de Ojo Negro Tomates Estilo Creole Galleta s Animales Pan de Trigo Jugo	30 Taco de Pavo Frijoles Pintos Vegetales Mixtos Ole Budín de Fresas y Limón Tortilla de Harina Leche//Salsa Para Tacos

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.

