

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Albóndigas de Ternera 2 Arroz Vegetales Japoneses Galletas Graham de Canela Pan de Trigo Leche	Pollo Apanado Cajun 3 Maiz con Pimientos Brócoli y Zanahorias Naranja Pan de Texas Leche	Bistec Suizo 4 Papas Batidas Frijoles Verdes Italianos Galleta de Crema de Caramel Panecillo	Jamón Glaseado* 5 Macarrones con Queso Okra y Tomates Gelatina de Lima con Pina Pan de Trigo Jugo	Hamburguesa 6 Lechuga y Tomate Frijoles al Horno Puro de Manzana Caliente Pan de Hamburguesa Leche/Mostaza/Kétchup
Pollo Apandado 9 Pasta Penne al Perejil Tomates Country Manzana Pan de Trigo Leche	Carnitas de Cerdo* 10 Frijoles Pintos Guisantes y Zanahorias Galleta de Azúcar Tortilla de Harina Leche/Salsa Para Tacos	Pollo al Horno con Gravy 11 Papas Batidas dos Veces Brócoli al Limon Barra de Nutrición Panecillo Leche	Chili con Carne de Res 12 Arroz Espinaca Gelatina de Fresa con Peras Galletas de Soda Jugo	Pollo a la Barbacoa 13 Lechuga y Tomate Frijoles Rancheros Fruta Caliente Especiada Pan de Hamburguesa Leche
Pastel de Carne 16 Papas Delmonico Repollitos de Bruselas Brownie Pan de Texas Leche	<i>Día de San Patricio</i> Salchicha Polaca* 17 Papas Batidas Revuelto de Repollo Galletas Oreo Panecillo Leche/Margarina	Carne de Taco de Ternera 18 Frijoles Charros Arroz Mecianco Galleta de Azúcar Tortilla de Harina Leche/Salsa para Tacos	Pollo al Horno 19 Pasta Orzo Okra y Tomates Galleta de Avena y Crema Muffin de Maiz/Margarina Jugo	Hamburguesa 20 Lechuga y Tomate Frijoles Rancheros Crocante de Durazno Pan de Hamburguesa Leche/Mostaza/Kétchup
Pollo Apandado 23 Pasta Penne con Tomates Brócoli al Limon Manzana Pan de Texas Leche	Albóndigas de Ternera 24 Arroz Zanahorias con Jengibre Galleta de Avena y Crema Pan de Trigo Leche	Bistec Frito Estilo Country 25 Papas Batidas al Ajo Frijoles Verdes con Hierbas Craisins Panecillo Leche	Carne de Res Salisbury 26 Frijoles de Ojo Negro Tomates Estilo Creole Galletas de Animales Pan de Trigo Jugo	Taco de Pavo 27 Frijoles Pintos Vegetales Mixtos Ole Budin de Fresa y Limon Tortilla de Harina Leche/Salsa para Tacos
Stroganoff de Ternera 30 Brócoli Zanahorias Glaseadas Naranja Pan de Texas Leche	Pollo al Horno 31 Arroz Integral Coliflor al Ajo y Parmesano Galletas Graham de Canela Pan Multigrano 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.

