

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Albóndigas de pollo 1 Arroz sucio Zanahorias al perejil Craisins de cereza Pan de Texas Leche	Carne de res estilo 2 Papas batidas Frijoles verdes con hierbas Manzana Pan de trigo Leche	Piccata de pollo apanado 3 Rotini y tomates Vegetales de California Barra Nutty Buddy Panecillo Leche	Omelet de queso 4 Frijoles pintos Espinaca Pure de mazana a la canela Galleta Jugo	Cazuela de pavo/fideos 5 Zanahorias en rodajas Coliflor Gelatina de lima con peras Pan de Texas Leche/
Tetrazzini con pavo 8 Vegetales country Tomates guisados Galleta de azúcar Pan de trigo Leche	Chili do pollo 9 Maiz O'Brien Zanahorias en rodajas Naranja Galletas Club Leche	Bistec suizo 10 Papas batidas al ajo Frijoles verdes italianos Barra de nutrición Panecillo Leche	Pollo de empanada 11 Arroz Confetti Repollitos de Bruselas Gelatina afrutada Pan de Texas Jugo	Hamburguesa 12 Lechuga y tomate Frijoles rancheros Crocante de durazno Pan de hamburguesa Leche/mostaza/cátsup
Pollo al estragón 15 Pasta penne al pesto Espinaca agria Galleta de avena y crema Pan de trigo Leche	Carne de res al romero 16 Papas batidas Vegetales Catalina Barra de higo Pan de trigo Leche	Salchicha polaca* 17 Frijoles al horno Revuelto de repollo Manzana Pan de hot dog Leche	<i>Comida de Juneteenth</i> 18 Pollo a la barbacoa Macarrones con queso Frijoles verdes Budin de fresa y limón Panecillo Leche	Ensalada de chef 19 Ensalada de maíz Frutas mixtas Galletas Club Leche
Albóndigas de ternera 22 Arroz a la florentina Brócoli Galletas Graham de canela Pan de Texas Leche	Jamón glaseado* 23 Frijoles lima Okra y tomates Naranja Muffin de maíz Leche	Pastel de carne 24 Papas Delmonico Guisantes y zanahorias Galleta de avena y crema Panecillo Leche	Cazuela de pavo y queso 25 Coliflor Repollitos de Bruselas Gelatina afrutada Pan de Texas Jugo	Hamburguesa 26 Lechuga y tomate Frijoles rancheros Trozos de pina calientes Pan de hamburguesa Leche/mostaza/cátsup
Pollo al horno con gravy 29 Papas batidas Frijoles verdes con hierbas Craisins de fresa Pan de Texas Leche	Taco de pavo 30 Arroz mexicano Tomates estilo mexicano Galleta de chocolate Tortilla de harina 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