

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		Pollo salteado <span style="float: right;">1</span> Arroz Zanahorias en rodajas Repollo agridulce Manzana Leche	<i>Comida del Día de Independencia</i> Salchicha polaca* <span style="float: right;">2</span> Papas asadas al horno Ensalada de col Crocante de mazana Pan de hot dog Leche/Mostaza	<span style="float: right;">3</span> <b>Cerrado por el Día Feriado</b>  <b>Por favor, coma su comida estable en el estante</b>
Pollo apanado <span style="float: right;">6</span> Pasta orzo Repollitos de Bruselas Manzana Pan de trigo Leche	Carne picada de ternera <span style="float: right;">7</span> Frijoles charros Vegetales mixtos Arándanos rojos secos Tortilla de harina Leche	Cerdo empanizado* <span style="float: right;">8</span> Arroz al perejil Zanahorias en rodajas Barra de nutrición Pan de trigo Leche	Pollo romesco <span style="float: right;">9</span> Pasta penne al pesto Tomates Country Budin de chocolate Pan de trigo Jugo	<span style="float: right;">10</span> Croqueta de Salmon Papas batidas Frijoles verdes con hierbas Barra Nutty Buddy Pan de trigo Leche
Carnitas de cerdo* <span style="float: right;">13</span> Arroz español Frijoles pintos Galleta de azúcar Tortilla de harina Leche	Pollo apanado <span style="float: right;">14</span> Frijoles de ojo negro Coliflor con pimientos rojos Naranja Pan de Texas Leche	Costilla de cerdo* <span style="float: right;">15</span> Macarrones con queso Guisantes y zanahorias Gelatina de cereza con fruta Panecillo Leche	Ensalada de pollo <span style="float: right;">16</span> Remolacha en escabeche Puro de manzana con fresa Galletas Club Jugo	<span style="float: right;">17</span> Hamburguesa Lechuga y tomate Frijoles al horno Crocante de pina Pan de hamburguesa Leche/Mostaza/Cátsup
Albóndigas de ternera <span style="float: right;">20</span> Pasta penne Vegetales de primavera Naranja Pan de Texas Leche	Sopa de enchilada <span style="float: right;">21</span> Arroz mexicano Tomates guisados Galleta de avena y crema Leche	Carne de res Salisbury <span style="float: right;">22</span> Papas batidas Frijoles verdes italianos Galleta de chocolate Panecillo Leche	Pasta boloñesa con pavo <span style="float: right;">23</span> Brócoli Zanahorias al perejil Gelatina de fresa con fruta Pan de Texas Jugo	<span style="float: right;">24</span> Jamón glaseado* Papas batidas Vegetales mixtos Budin de canela Panecillo Leche
Albóndigas de pollo <span style="float: right;">27</span> Arroz sucio Zanahorias al perejil Craisins de cereza Pan de Texas Leche	Carne de res estilo <span style="float: right;">28</span> Papas batidas Frijoles verdes con hierbas Manzana Pan de trigo Leche	Pollo apanado <span style="float: right;">29</span> Rotini y tomates Vegetales de California Barra Nutty Buddy Panecillo Leche	Omelet de queso y salsa <span style="float: right;">30</span> Frijoles pintos Espinaca Puro de manzana Galleta Jugo	<span style="float: right;">31</span> Cazuela de pavo y fideos Zanahorias en rodajas Coliflor Gelatina de lima con peras Pan de Texas Leche

**NUTRITION INFORMATION:** Proper nutrition and hydration are key elements that can possibly prevent hospitalizations or even placement in long-term care facilities. Our menus are designed to meet a minimum of 1/3 daily nutritional requirements for older adults as required by the state of Texas. This equates to 3 ounces of protein, 2-3 servings of fruits and vegetables, 1 serving of grain, and 1 serving of milk. For more nutritional information, please visit our resource page at [www.vnatexas.org](http://www.vnatexas.org).



214-689-2639

**Nota:** \*contiene cerdo

Debido a la disponibilidad de ciertos productos, sustitución apropiada pudiera ser utilizada.