

# LUNCH

Septiembre 2017

# D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Cerdo del BBQ Papas Hashbrown Espinacas Pan para hamburguesa Banano Leche
4 	5 Carnitas de cerdo * Frijoles pintos Mezcla de verduras Ole Tortilla de harina Gelatina sabor a limón Leche	6 Fritura de carne campestre Salsa campestre Puré de papas Mezcla de verduras primaverales Pan de trigo Pudin cremoso	7 Ensalada Chef de espinaca "Copper Pennies" fríos Galletas Club Galletas de pastel de fresa Leche Aderezo ranchero	8 Cazuela de lasaña Judías viernes italianas Maíz desgranado Panecillo Fruta glaseada Leche
11 Carne Salisbury ~ Salsa marrón Puré de papas con ajo Mezcla de verduras del huerto Pan de trigo Banano Leche	12 Fajitas de pollo con cebolla chiles Frijoles charros Arroz con cilantro y limón Tortilla de harina Pudin Tutti Frutti Leche, Salsa para tacos	13 Pernil de pollo frito horneado Puré de batatas condimentadas Guisantes verdes Panecillos Pastel de cumpleaños, Helado, Leche 	14 Pechuga de pavo tajado Queso suizo Ensalada de macarrones Remolacha fría encurtida Tortilla de trigo Naranja Leche, Aderezo ranchero	15 Pechuga de pavo tajado Queso suizo Ensalada de macarrones Remolacha fría encurtida Tortilla de trigo Naranja Leche, Aderezo ranchero
18 Fritura de carne con cebolla champiñones ~ Pasta Orzo Repollas Panecillo Galletas Snickerdoodle Leche	19 Pastel de carne ~ Salsa marrón Papas gratinadas Brócoli Pan multigrano Gelatina de cereza Leche	20 Pernil de pollo asado Ensalada de papa Ensalada mezclada Pan de trigo Naranja Leche, Aderezo Ranchero	21 Ensalada Gourmet de pollo Ensalada revuelta de frijoles Ensalada de cocombro/aderezo Creole Panecillo Kaiser Galleta de jengibre Leche	22 Salchicha con cebolla y chiles * Frijoles horneados Mezcla de verduras Pan de perro caliente Galleta Carnaval Leche, Mostaza
25 Cerdo Dijon ~ * Papas Delmonico Verduras mixtas Pan multigrano Manzana Leche	26 Cazuela de pavo y arroz Ensalada mezclada Okra y tomates Panecillo Galleta cremosa de avena Leche Aderezo italiano	27 Pernil de pollo frito horneado Puré de papas Judías verdes italianas Pan de trigo Pudin de fresa Leche	28 Pavo Pastrami Queso suizo Ensalada de zanahoria Ensalada de papa Pan de centeno (2) Naranja Leche	29 Hamburguesa ~ Lechuga, tomate y cebolla Papas en porciones Pan de hamburguesa Arándano crujiente Leche Mostaza



**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 [vntexas.org](http://vntexas.org).



972-780-5073

Nota: \*contiene cerdo

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