

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Cazuela de lasaña Judías verdes italianas Maíz desgranado Panecillo Fruta glaseada Leche
4 Carne Salisbury ~ Salsa marrón Puré de papas con ajo Mezcla de verduras del huerto Pan de trigo Banano Leche	5 Fajitas de pollo con cebolla chiles Fríjoles charros Arroz con cilantro y limón Tortilla de harina Pudin Tutti Frutti Leche, Salsa de taco	6 Pernil de pollo frito horneado Puré de batatas Guisantes verdes Panecillo Gelatina sabor a fresa Leche	7 Pechuga de pavo tajado con salsa Macarrones con queso Guisantes verdes Panecillo Naranja Leche	8 Hamburguesa ~ Queso blanco Americano Lechuga, tomate y cebolla Fríjoles rancheros Pan de hamburguesa Manzanas condimentadas Leche, Mostaza y salsa de
11 Fritura de carne con cebolla/champiñones ~ Pasta Orzo Repollas Panecillo Galletas Snickerdoodle ^	12 Pastel de carne Salsa marrón Papas gratinadas Brócoli Pan multigrano Gelatina sabor a cereza	13 Pernil de pollo asado Ensalada de papas Ensalada mezclada Pan de trigo Pastel de cumpleaños Halado	14 Trozos de pollo Fríjoles Lima Brócoli Pan multigrano Galleta de jengibre Leche Salsa de tomate	15 Salchicha con cebolla y chiles Fríjoles horneados Mezcla de verduras Pan de perro caliente Galleta Carnaval Leche
18 Cerdo Dijon ~ * Papas Delmonico Mezcla de verduras Pan multigrano Manzana Leche	19 Cazuela de pollo y arroz Ensalada mezclada Okra y tomates Panecillo Galleta cremosa de avena Leche Aderezo italiano	20 Pernil de pollo frito horneado Puré de papas Judías verdes italianas Pan de trigo Pudin sabor a fresa Leche	21 Macarrones con carne italiano Maíz desgranado Zanahorias tajadas Pan tejano Naranja Leche	22 Cena de Navidad Pechuga de pavo con salsa Relleno de pan de maíz Cazuela de judías verdes Panecillo Pudin Ambrosia Leche, Margarina, Salsa de
25 	26 	27 Chili con carne y fríjoles Ensalada mezclada Brócoli Mofin Mejicano de pan de maíz Mezcla crujiente de frutas Leche	28 Fritura a la parrilla con champiñones Arroz con mantequilla Maíz Chuckwagon Panecillo Fruta mixta Leche	29 Cena de Año Nuevo Jamón glaseado * Fríjoles Black-Eyed Rapollo Mofin de maíz Galleta Ranger 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 vntexas.org.



972-780-5073