

LUNCH

June 2018

D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				Pollo asado Cazuela de papa en picadillo Repollo Tostada Tejana Postre de Arándano Leche 1
Pollo para fajitas, Arroz con cilantro y limón Frijoles refritos Tortilla de maíz Galleta de pan de jengibre Leche 4	Albóndigas con salsa ~ Zanahorias al fuego lento Guisantes verdes Pan de trigo Pudín de chocolate Leche 5	Pechuga de pavo con salsa Dijon Papas con queso Brócoli sazonado Panecillo Manzana Leche 6	Ensalada de espinacas con pavo Remolacha fría encurtida Galletas salinas, Gelatina sabor a limón Leche 7	Hamburguesa ~ Lechuga, tomate, cebolla Papas gratinadas Pan de hamburguesa Postre de manzana Leche 8
Pasta Alfredo con pollo Espinacas Zanahorias al fuego lento Palito de pan Pudín de chocolate Leche 11	Fritura de carne con salsa de champiñones ~ Arroz florentino Verduras primaverales, Panecillo Galleta de maní Leche 12	Pernil de pollo frito asado Papas gratinadas Frijoles Black-Eyed Pan de trigo Pastel blanco Helado de chocolate Y Leche 13	Chili mejicano, Arroz con mantequilla Maíz campestre Panecillo Gelatina sabor a lima Leche 14	Día del Padre Pastel de carne ~ Puré de papas con su piel Mezcla de verduras, Mofin de pan de maíz Galleta carnaval Leche 15
Pastel de pollo Puré de batatas Espinacas sazonadas Pan tejano Manzana Leche 18	Cena de Juneteenth Fritura de cerdo asada * ~ Ensalada de papa Alemana Brócoli Panecillo Sandía Leche 19	Pierna de pollo frito Puré de papas con sala Zanahorias Panecillo Pudín de dulce de caramelo Leche 20	Pavo Pastrami Queso suizo Lechuga y tomate Ensalada de papa a la mostaza Pan de centeno Galleta de avena Leche 21	Hamburguesa ~ Lechuga, tomate y cebolla Frijoles rancheros Pan para hamburguesa Galleta de chocolate Leche 22
Pastel de carne Creole ~ Arroz florentino Guisantes verdes y zanahorias Panecillos Naranja Leche 25	Pollo con limón y pimienta ~ Macarrones con queso Judías verdes italianas Pan de trigo Pudín de fresa Leche 26	Filete suizo ~ Papas rancheras Repollitas con limón Panecillo Galleta de chispitas de chocolate Leche 27	Carne para tacos Lechuga y tomates Maíz mejicano Tortilla de harina Postre de durazno Leche 28	Pollo asado ~ Papas Delmonico Guisantes del campo Pan para hamburguesa Galletas Oreo Leche 29

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.



* - Contiene cerdo; ~ Contiene soya

972-780-5073

Nota: *contiene cerdo

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