

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		Pierna de pollo frito asada Puré de papas con salsa Zanahorias al fuego lento Panecillo Pudin de dulce de caramelo Leche	1 Pavo Pastrami Queso suizo Lechuga y tomate Ensalada de papa Pan de centeno (2) Galleta de avena cremosa Leche	2 Hamburguesa Lechuga, tomate y cebolla Fríjoles rancheros Pan para hamburguesa Galleta de chocolate Leche
6 Pastel de carne Arroz florentino Guisantes y zanahorias Panecillo Naranja Leche	7 Pollo al limón y pimienta Macarrones con queso Judías verdes italianas Pan de trigo Pudin sabor a fresa Leche	8 Filete suizo ~ Papas rancheras Repollitas Panecillo Pastel blanco Helado de chocolate Leche	9 Carne para taco Lechuga y tomate Maíz mejicano Tortilla de harina Postre de durazno Leche	10 Pollo asado ~ Papas Delmonico Guisantes del campo Pan para hamburguesa Galletas Oreo Leche
13 Pollo con queso Pasta Penne Mezcla de verduras italianas Palito de pan Barra Nutty Buddy Leche	14 Salchicha con cebolla Frijoles horneados Repollo Pan para perro caliente Manzana Leche	15 Carne Salisbury con salsa ~ Cazuela de brócoli y arroz Zanahorias al fuego lento Panecillo Gelatina sabor a limón Leche	16 Pechuga de pavo tajado Queso suizo tajado Lechuga y tomate Fruta glaseada Pan Croissant Barra de higo Leche	17 Hamburguesa ~ Lechuga, tomate y cebolla Papas en pociones Pan para hamburguesa Manzanas condimentadas Leche
20 Filete campestre frito Puré de papas Okra y tomates Panecillo Naranja Leche	21 Jamón y habas * Arroz Cajun Hojas de nabos Mofin de pan de maíz Pudin Mud Pie Leche	22 Pierna de pollo frito asada Batatas en trozos Judías verdes italianas Pan de trigo Galleta de mantequilla de maní Leche	23 Albóndigas agridulces ~ Arroz frito Mezcla de verduras japonesas Pan de trigo Peras condimentadas Leche	24 Pollo asado Cazuela de papas Repollo Tostada tejana Postre de arándano Leche
27 Pollo para fajitas Arroz con cilantro y limón Frijoles refritos Tortilla de maíz Galleta de jengibre Leche	28 Albóndigas con salsa Espaguetis Zanahorias al fuego lento Guisantes verdes Pan de trigo Pudin de chocolate Leche	29 Pechuga de pavo Papas con queso Brócoli condimentado Panecillo Manzana Leche	30 Ensalada de espinacas Remolachas frías Galletas salinas Gelatina sabor a limón Leche	31 Hamburguesa ~ Lechuga, tomate y cebolla Papas en pociones Pan para hamburguesa Manzanas condimentadas 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.



* - Contiene cerdo; ~ Contiene soya
972-780-5073