

# LUNCH

## SEPTIMBRE 2018

# D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Cerrado Por Holiday</p>	<p>4</p> <p>Fritura de carne res ~ Arroz Florentina Judías verdes italianas Panecillo Barra de higo Leche</p>	<p>4</p> <p>Fritura de cerdo asado *~ Habas lima Brócoli Pan de trigo Pudin cremoso Leche</p>	<p>5</p> <p>Pavo Pastrami Lechuga y tomate Ensalada de maíz Pan de centeno (2) Galleta de chispitas Leche</p>	<p>6</p> <p>Filete frito campestre ~ Papas horneadas Zanahorias al fuego lento Pan de trigo Gelatina sabor a naranja Leche</p>
<p>10</p> <p>Cazuela de lasaña Brócoli Mezcla de verduras italianas Palito de pan Gelatina sabor a limón Leche</p>	<p>11</p> <p>Pechuga de pavo Dijon Puré de papas con ajo Mezcla de verduras Mofin de maíz Galleta de chocolate batido Leche</p>	<p>11</p> <p>Pierna de pollo frito asado Papas al gratín Repollitas Pan de trigo Pastel de chocolate Helado de vainilla Leche</p>	<p>12</p> <p>Salchicha ahumada Arroz con mantequilla Guisantes y zanahorias Pan tejano Pudin de chocolate Leche</p>	<p>13</p> <p>Celebración del Diez y Seis Carne para tacos Lechuga   Tomate   Queso Fríjoles pintos Tortilla de maíz Postre mezcla de frutas Leche</p>
<p>17</p> <p>Costilla de cerdo asada Maíz desgranado Mezcla de verduras californianas Panecillo Naranja Leche</p>	<p>18</p> <p>Pernil de pollo Fiesta Arroz con mantequilla Mezcla festiva de verduras Pan de trigo Piña glaseada Leche</p>	<p>18</p> <p>Filete suizo ~ Papas horneadas Judías verdes italianas Panecillo Gelatina sabor a limón Leche</p>	<p>19</p> <p>Jamón tajado * Queso suizo Ensalada de brócoli Ensalada de zanahoria Pan de trigo (2) Galleta de mantequilla Leche</p>	<p>20</p> <p>Pollo Alfredo con brócoli Guisantes aromatizados Ensalada mezclada Pan de trigo Compota de manzana Leche</p>
<p>24</p> <p>Pollo oriental Arroz frito Brócoli, zanahorias y cebollas Pan blanco Piña en trozos Leche</p>	<p>25</p> <p>Pollo y albóndigas de harina Tomates cocidos Judías verdes italianas Pan multigranos Postre de fresa Leche</p>	<p>25</p> <p>Pastel de carne con salsa ~ Papas campestre Guisantes verdes Pan de trigo Galleta Ranger Leche</p>	<p>26</p> <p>Pollo Shawarma con queso Arroz amarillo Ensalada de coco Pan de pita Compota de manzana Leche</p>	<p>27</p> <p>Hamburguesa ~ Lechuga, tomate y cebolla Papa en porciones Pan para hamburguesa Fruta condimentada Leche</p>

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](http://vntexas.org).



\* - Contiene cerdo; ~ Contiene soya

972-780-5073

**Nota:** \*contiene cerdo

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