LUNCH DECEMBER 2018

D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3 Lasagna Casserole Broccoli Italian Vegetable Blend Breadstick Lemon Fruited Gelatin Milk	**4** Dijon Turkey Breast Garlic Whipped Potatoes Mixed Greens Corn Muffin Fudge Creme Cookie Milk	**5** Oven Fried Chicken Thigh Scalloped Potatoes Brussels Sprouts w/Lemon Wheat Bread Pineapple Pudding Milk	**6** Smoked Sausage and Red Beans Buttered Rice Peas and Carrots Texas Bread Chocolate Pudding Milk	**7** Hamburger Patty ~ Sliced Cheese Lettuce and Tomato Ranch Beans Hamburger Bun Cinnamon Applesauce Milk
10 BBQ Pork Rib Patty *~ Whole Kernel Corn California Vegetable Blend Dinner Roll Fresh Orange Milk	**11** Fiesta Chicken Thigh Buttered Rice Fiesta Vegetable Blend Wheat Bread Glazed Pineapple Milk	**12** Swiss Steak ~ Oven Potatoes Italian Green Beans Dinner Roll White Cake Chocolate Ice Cream Milk 	**13** Sliced Ham * Swiss Cheese Broccoli Salad Carrot and Raisin Salad Wheat Bread (2) Peanut Butter Cookie Milk	**14** Chicken Alfredo w/Broccoli Herbed Green Peas Tossed Salad Wheat Bread Apple and Raisin Compote Milk
17 Oriental Chicken Fried Rice Broccoli, Carrots and Onions Wheat Bread Pineapple Tidbits Milk	**18** Chicken and Dumplings Stewed Tomatoes Italian Green Beans Multi Grain Bread Strawberry Fluff Milk	**19** Meatloaf w/Tomato Gravy ~ Country Potatoes Green Peas Wheat Bread Ranger Cookie Milk	**20** Chicken Shawarma w/Feta Yellow Rice Cucumber and Tomato Salad Pita Bread Cinnamon Applesauce Milk	**21** Christmas Holiday Meal Turkey Breast w/Gravy Cornbread Dressing Green Bean Casserole Dinner Roll Ambrosia Pudding Milk
24 Closed for Holiday	**25** Closed for Holiday	**26** Oven Fried Chicken Thigh Macaroni & Cheese Country Tomatoes Dinner Roll Orange Fruited Gelatin Milk	**27** Tuna Salad Lettuce and Tomato Black-eyed Pea Salad Wheat Bread (2) Banana Pudding w/Wafers Milk	**28** Mexican Chili Parslied Rice Turnip Greens Corn Muffin Fresh Orange Milk
31 New Year's Holiday Meal Sliced Ham * Black-eyed Peas Cabbage Corn Muffin Fig Bar Milk				

NUTRITION INFORMATION: Proper nutrition and hydration are key elements that can possibly prevent hospitalizations or even placement in long-term care facilities. Our menus are designed to meet a minimum of 1/3 daily nutritional requirements for older adults as required by the state of Texas. This equates to 3 ounces of protein, 2-3 servings of fruits and vegetables, 1 serving of grain, and 1 serving of milk. For more nutritional information, please visit our resource page.

duncanville parks & recreation

* - Contains Pork; ~ - Contains Soy

972-780-5073

*Note: *contains pork*

Due to unavailability of certain items, appropriate substitutions may need to be used.

LUNCH

DICIEMBRE 2018

D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Cazuela de lasaña Brócoli Mezcla de verduras italianas Palito de pan Gelatina sabor a limón Leche	**4** Pechuga de pavo Dijon Puré de papas con ajo Mezcla de verduras Mofin de maíz Galleta cremosa de chocolate Leche	**5** Pernil de pollo frito Papas gratinadas Repollitas con limón Pan de trigo Pudin de piña Leche	**6** Salchicha ahumada con frijoles rojos Arroz con mantequilla Guisantes y zanahoria Pan tejano Pudin de chocolate Leche	**7** Hamburguesa ~ Queso tajado Lechuga y tomate Frijoles rancheros Pan para hamburguesa Compota de manzana Leche
10 Fritura asada de cerdo *~ Maíz desgranado Mezcla de verdura californianas Panecillo Naranja Leche	**11** Pernil de pollo Fiesta Arroz con mantequilla Mezcla de verduras Fiesta Pan de trigo Piña glaseada Leche	**12** Filete suizo ~ Papas asadas en el horno Judía verdes italianas Panecillo Pastel blanco Helado de chocolate Leche	**13** Jamón tajado * Queso suizo Ensalada de brócoli Ensalada de zanahoria Pan de trigo (2) Galleta de mantequilla Leche	**14** Pollo Alfredo con brócoli Guisantes verdes aromatizados Ensalada mezclada Pan de trigo Compota de manzana y pasas
17 Pollo oriental Arroz frito Brócoli, zanahoria y cebolla Pan de trigo Piña en trozos Leche	**18** Pollo con bolitas de harina Tomates cocidos Judías verdes italianas Pan multigrano Postre de fresas Leche	**19** Pastel de carne ~ Papas campestres Guisantes verdes Pan de trigo Galleta Ranger Leche	**20** Pollo Shawarma Arroz amarillo Ensalada de cocombro Pan pita Compota de manzana Leche	**21** Cena de Navidad Pechuga de pavo con salsa Relleno de pan de maíz Cazuela de judías verdes Panecillo Pudin Ambrosia Leche
24 Día festivo - cerrado	**25** Día festivo - cerrado	**26** Pernil de pollo frito horneado Macarrones con queso Tomates campestres Panecillo Gelatina sabor a naranja Leche	**27** Ensalada de atún Lechuga y tomate Ensalada de guisantes Pan de trigo (2) Pudin de banano con galletas Leche	**28** Chili mejicano Arroz con perejil Hojas de nabos Mofin de maíz Naranja Leche
31 Jamón tajado * Guisantes Black-eyed Repollo Mofin de maíz Barra de higo Leche				

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 vnatexas.org.

duncanville parks & recreation

* - Contiene cerdo; ~ Contiene soya

972-780-5073

*Nota: *contiene cerdo*

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