

LUNCH

FEBRUARY 2019

D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				Hamburger Patty~ Sliced Cheese Lettuce/Tomato/Onion Tater Tot Casserole Hamburger Bun Apple Raisin Compote Milk 1
Onion Pork Patty*~ Delmonico Potatoes Beef Braised Carrots Dinner Roll Oatmeal Cream Cookie Milk 4	Orange Chicken Meatballs~ Jasmine Rice Broccoli Dinner Roll Fresh Orange Fortune Cookie Milk 5	Pizza Casserole* Squash Medley Italian Green Beans Wheat Bread Fruited Orange Gelatin Milk 6	Baked Turkey Pastrami Oven Roasted Potatoes Broccoli Dinner Roll Butterscotch Swirl Pudding Milk 7	Baked Chicken Thigh with Gravy Black-Eyed Peas Mixed Greens Corn Muffin Cinnamon Sugar Cookie Milk 8
Bruschetta Chicken Meatballs~ Cheesy Shells Italian Vegetables Texas Bread Oreo Cookies Milk 11	Beef Chili with Beans Chuckwagon Corn Beef Braised Carrots Texas Bread Fresh Orange Milk 12	Oven Fried Chicken Thigh Broccoli Rice Casserole Italian Green Beans Wheat Bread Frosted Birthday Cake Strawberry Ice Cream Milk 13	Valentine's Day Honey Grilled Pork*~ Rosemary Potatoes Broccoli with Red Peppers Dinner Roll Brownie Milk 14	Hamburger Patty~ Lettuce/Tomato/Onion/Pickles Ranch Beans Hamburger Bun Apple Crisp Milk 15
Salisbury Beef~ Brown Gravy Parslied Rice Rosemary Carrots Wheat Bread Fresh Apple Milk 18	Chicken Quesadilla Casserole Pinto Beans Stewed Tomatoes Wheat Bread Ranger Cookie Milk 19	Swiss Steak~ Oven Roasted Potatoes Catalina Vegetables Dinner Roll Cinnamon Swirl Pudding Milk 20	Three Cheese Ziti Tossed Salad Sliced Carrots Wheat Bread Brownie Milk 21	BBQ Shredded Pork* Whole Kernel Corn Brussels Sprouts Hamburger Bun Fruited Lemon Gelatin Milk 22
Chicken Alfredo Herbed Green Peas Country Tomatoes Wheat Bread Nuttly Buddy Bar Milk 25	Beef Taco Spanish Rice Refried Beans Flour Tortilla Fruited Orange Gelatin Milk 26	Baked Chicken Thigh Chicken Gravy Scalloped Potatoes French Green Beans Wheat Bread Fresh Orange Milk 27	Turkey Breast Black-Eyed Peas Mixed Greens Corn Muffin Creamsicle Pudding Milk 28	



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.



* - Contains Pork; ~ - Contains Soy
972-780-5073

Note: *contains pork

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

LUNCH

FEBRERO 2019

D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				Hamburguesa~ Queso rebanado Lechuga/tomate/cebolla Platillo de croquetas Pan para hamburguesas Compota de manzana Leche 1
Fritata de cerdo en cebolla* 4 Papas Delmonico Zanahorias cocidas Panecillo Galleta de avena cremosa Leche	Albóndigas de pollo ~ 5 Arroz Jazmín Brócoli Panecillo Naranja Galleta de la fortuna Leche	Platillo de pizza* 6 Mezcla de calabacitas Judías verdes italianas Pan de trigo Gelatina de naranja Leche	Pavo pastrami al horno 7 Papas asadas al horno Brócoli Panecillo Pudin de dulce de caramelo Leche	Muslo de pollo al horno 8 Frijoles Black-Eyed Mezcla de lechugas Pan de elote Galleta de canela y azúcar Leche
Albóndigas de pollo 11 Bruschetta~ Conchitas con queso Mezcla de verduras italianas Pan tejano Galletas Oreo Leche	Chili de carne 12 Mezcla de elote y verduras Zanahorias cocidas Pan tejano Naranja Leche	Muslo de pollo frito al horno 13 Platillo de arroz Judías verdes Pan de trigo Pastel de cumpleaños  Helado de fresa Leche	Día de San Valentín 14 Carne de cerdo endulzada* Papas al Romero Brócoli con pimientos rojos Panecillo Galleta de chocolate Leche	Hamburguesa~ 15 Lechuga/tomate/cebolla Frijoles Rancheros Pan para hamburguesa Postre de manzana Leche
Filete Salisbury~ 18 Arroz con perejil Zanahorias al Romero Pan de trigo Manzana Leche	Platillo de quesadilla de pollo 19 Frijoles pinto Tomates cocidos Pan de trigo Galleta Ranger Leche	Filete Suizo~ 20 Papas asadas al horno Mezcla de verduras Panecillo Pudin de canela Leche	Ziti de tres quesos 21 Ensalada Zanahorias rebanadas Pan de trigo Galleta de chocolate Leche	Asado de puerco * 22 Maíz desgranado Repollitos Pan para hamburguesa Gelatina de Lima Leche
Pollo Alfredo 25 Guisantes verdes Tomates campestres Pan de trigo Barra Nutty Buddy Leche	Carne para tacos 26 Arroz español Frijoles refritos Tortilla de maíz Gelatina de naranja Leche	Muslo de pollo al horno 27 con salsa Papas gratinadas Ejotes Pan de trigo Naranja Leche	Pechuga de pavo 28 Frijoles Black-Eyed Mezcla de lechugas Pan de elote Pudin cremoso 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

Nota: *contiene cerdo

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