

LUNCH

MARCH 2019

D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				1 Hamburger Patty~ Lettuce/Tomato/Onion Potato Wedges Hamburger Bun Oreo Cookies Milk
4 Beef Burgundy~ Rice Pilaf Squash Medley Wheat Bread Fresh Apple Milk	5 Breaded Chicken Patty~ Whole Kernel Corn Medley Cabbage Hamburger Bun Oatmeal Cookie Milk	6 Meatloaf~ Tomato Gravy Garlic Whipped Potatoes California Vegetables Wheat Bread Fruited Lime Gelatin Milk	7 Diced Caesar Chicken Pasta Florentine Parslied Carrots Wheat Pita Pocket Caramel Vanilla Pudding Milk	8 Glazed Ham* Lima Beans Okra and Tomatoes Corn Muffin Fudge Cream Cookie Milk
11 Turkey Spaghetti Seasoned Cauliflower Country Tomatoes Breadstick Gingerbread Cookie Milk	12 Pork Carnitas* Charro Beans Fiesta Vegetables Corn Tortilla Pineapple Pudding Milk	13 BBQ Chicken Thigh Macaroni and Cheese Brussels Sprouts Texas Bread Frosted Birthday Cake Vanilla Ice Cream	14 Turkey Gumbo Cajun Rice Spinach Saltine Crackers Fruited Strawberry Gelatin Milk	15 St. Patrick's Day Brunswick Stew Chuckwagon Corn Medley Cabbage Dinner Roll Lime Swirl Pudding Milk
18 Onion Pork Patty*~ Delmonico Potatoes Beef Braised Carrots Dinner Roll Oatmeal Cream Cookie Milk	19 Teriyaki Pineapple Chicken Fried Rice Japanese Vegetables Breadstick Fresh Apple Milk	20 Pizza Casserole* Squash Medley Italian Green Beans Wheat Bread Fruited Orange Gelatin Milk	21 Baked Turkey Pastrami Oven Roasted Potatoes Broccoli Dinner Roll Butterscotch Swirl Pudding Milk	22 Smoked Sausage* Baked Beans Spring Vegetables Hot Dog Bun Ranger Cookie Milk
25 Bruschetta Chicken Meatballs~ Cheesy Shells Italian Vegetables Texas Bread Oreo Cookies Milk	26 Beef Chili with Beans Chuckwagon Corn Beef Braised Carrots Texas Bread Fresh Orange Milk	27 Fried Chicken Thigh Broccoli Rice Casserole Italian Green Beans Wheat Bread Fruited Cherry Gelatin Milk	28 Grilled Pork Patty~ Brown Gravy Hashbrown Potatoes Stewed Tomatoes Biscuit Fig Bar Milk	29 Hamburger Patty~ Lettuce/Tomato/Onion Ranch Beans Hamburger Bun Oreo Cookies 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 vntexas.org.



972-780-5073

Note: *contains pork

~contains soy

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

LUNCH

MARZO 2019

D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				Hamburguesa~ Lechuga/tomate/cebolla Papas en porciones Pan para hamburguesa Galletas Oreo Leche 1
Carne Burgundy~ Arroz pilaf Mezcla de calabacitas Pan de trigo Manzana Leche 4	Fritura apandada de pollo ~ Lechuga y tomate Maíz desgranado Pan para hamburguesa Galleta de avena Leche 5	Pan de carne~ Salsa de tomate Puré de papas con ajo Mezcla de verduras Pan de trigo Gelatina de limón Leche 6	Pollo picado sazonado Pasta Florentina Zanahorias con perejil Pan de Viena Pudin de Caramelo y vainilla Leche 7	Jamón glaseado* Habas Okra con tomates Pan de elote Galleta de chocolate cremosa Leche 8
Espaguetti de pavo Coliflor sazonado Tomates campestres Palito de pan Galleta de Jengibre Leche 11	Carnitas de cerdo* Frijoles charros mezcla de verduras Tortilla de maíz Pudin de pina Leche 12	Muslo de pollo asado Macarrones con queso Repollitos Pan tejano Pastel de cumpleaños  Helado de vainilla Leche 13	Gumbo de pavo Arroz cajun Espinacas Galletas saladas Gelatina de fresa Leche 14	Día de San Patricio Pavo pastrami al horno Arroz Mezcla de repollo Panecillo Pudin de limón Leche 15
Fritata de cerdo en cebolla*~ Papas Delmonico Zanahorias cocidas Panecillo Galleta de avena cremosa Leche 18	Pollo teriyaki con pina Arroz frito Verdura japonesa Palito de pan Manzana Leche 19	Platillo de pizza* Mezcla de calabacitas Judías verdes italianas Pan de trigo Gelatina de naranja Leche 20	Pavo pastrami al horno Papas asadas al horno Brócoli Panecillo Pudin de dulce de caramelo Leche 21	Salchicha ahumada* Frijoles cocidos Mezcla de verduras Pan Galleta Ranger Leche 22
Albóndigas de pollo Bruschetta~ Conchitas con queso Mezcla de verduras italianas Pan tejano Galletas Oreo Leche 25	Chili de carne Mezcla de elote y verduras Zanahorias cocidas Pan tejano Naranja Leche 26	Muslo de pollo frito Platillo de arroz y brócoli Judías verdes italianas Pan de trigo Gelatina de cereza Leche 27	Carne cerdo a la parrilla*~ Papas en picadillo Tomates cocidos Panecillo Barra de higo Leche 28	Hamburguesa~ Lechuga/tomate/cebolla Ranch Beans Pan para hamburguesa Apple Crisp 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.



972-780-5073

Nota: *contiene cerdo

~contiene soya

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