

# LUNCH

**APRIL 2019**

# D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Salisbury Beef~ Brown Gravy Parslied Rice Rosemary Carrots Wheat Bread Fresh Apple Milk	1 Chicken Quesadilla Casserole Pinto Beans Stewed Tomatoes Wheat Bread Ranger Cookie Milk	2 Swiss Steak~ Oven Roasted Potatoes Catalina Vegetables Dinner Roll Cinnamon Swirl Pudding Milk	3 Three Cheese Ziti Tossed Salad Sliced Carrots Wheat Bread Brownie Milk	4 BBQ Shredded Pork* Whole Kernel Corn Brussels Sprouts Hamburger Bun Fruited Lemon Gelatin Milk
8 Chicken Alfredo Herbed Green Peas Country Tomatoes Wheat Bread Nutty Buddy Bar Milk	9 Beef Taco Spanish Rice Refried Beans Flour Tortilla Fruited Orange Gelatin Milk	10 Baked Chicken Thigh Scalloped Potatoes French Green Beans Wheat Bread Frosted Birthday Cake Chocolate Ice Cream Milk	11 Turkey Breast with Gravy Black-Eyed Peas Mixed Greens Corn Muffin Creamsicle Pudding Milk	12 Hamburger Patty~ Lettuce/Tomato/Onion Potato Wedges Hamburger Bun Oreo Cookies Milk
15 Beef Burgundy~ Rice Pilaf Squash Medley Wheat Bread Fresh Apple Milk	16 Breaded Chicken Patty~ Lettuce and Tomato Whole Kernel Corn Hamburger Bun Oatmeal Cookie Milk	17 Meatloaf~ Tomato Gravy Garlic Whipped Potatoes California Vegetables Wheat Bread Fruited Lime Gelatin Milk	18 Diced Caesar Chicken Pasta Florentine Parslied Carrots Kaiser Roll Caramel Vanilla Pudding Milk	19 CLOSED
22 Turkey Spaghetti Seasoned Cauliflower Country Tomatoes Breadstick Gingerbread Cookie Milk	23 Pork Carnitas* Charro Beans Fiesta Vegetables Corn Tortilla Pineapple Pudding Milk	24 BBQ Chicken Thigh Macaroni and Cheese Brussels Sprouts Texas Bread Fresh Orange Milk	25 Turkey Gumbo Cajun Rice Spinach Saltine Crackers Fruited Strawberry Gelatin Milk	26 Hamburger Patty~ Sliced Cheese Lettuce/Tomato/Onion Tater Tot Casserole Hamburger Bun Apple Raisin Compote Milk
29 Onion Pork Patty* Delmonico Potatoes Beef Braised Carrots Dinner Roll Oatmeal Cream Cookie Milk	30 Teriyaki Pineapple Chicken Fried Rice Japanese Vegetables Breadstick Fresh Apple 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.



**D.L. Hopkins Senior Center**  
972-780-5073

Note: \*contains pork

~contains soy

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

# LUNCH

## ABRIL 2019

# D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Filete Salisbury~ Arroz con perejil Zanahorias al Romero Pan de trigo Manzana Leche	Quesadilla de pollo Frijoles pintos Tomates cocidos Pan de trigo Galleta Ranger Leche	Filete Suizo~ Papas asadas al horno Mezcla de verduras Panecillo Pudin de canela Leche	Ziti de tres quesos Ensalada Zanahorias rebanadas Pan de trigo Galleta de chocolate Leche	Asado de puerco * Maíz desgranado Repollitos Pan para hamburguesa Gelatina de Lima Leche
Pollo Alfredo Guisantes verdes Tomates campestres Pan de trigo Barra Nutty Buddy Leche	Carne para tacos Arroz español Frijoles refritos Tortilla de harina Gelatina de naranja Leche	Muslo de pollo al horno Papas gratinadas Ejotes Pan de trigo Pastel de cumpleaños Helado de chocolate Leche	Pechuga de pavo Frijoles Black-Eyed Mezcla de lechugas Pan de elote Pudin cremoso Leche	Hamburguesa~ Lechuga/tomate/cebolla Papas en porciones Pan para hamburguesa Galletas Oreo Leche
Carne Burgundy~ Arroz pilaf Mezcla de calabacitas Pan de trigo Manzana Leche	Fritura apandada de pollo ~ Lechuga y tomate Maíz desgranado Pan para hamburguesa Galleta de avena Leche	Pan de carne~ Salsa de tomate Puré de papas con ajo Mezcla de verduras Pan de trigo Gelatina de limón Leche	Pollo picado sazonado Pasta Florentina Zanahorias con perejil Pan de Viena Pudin de Caramelo y vainilla Leche	CERRADO
Espagueti de pavo Coliflor sazonado Tomates campestres Palito de pan Galleta de Jengibre Leche	Carnitas de cerdo* Frijoles charros Mezcla de verduras Tortilla de maíz Pudin de pina Leche	Muslo de pollo asado Macarrones con queso Repollitos Pan tejano Naranja Leche	Gumbo de pavo Arroz cajun Espinacas Galletas saladas Gelatina de fresa Leche	Hamburguesa~ Queso rebanado Lechuga/tomate/cebolla Platillo croquetas de papas Pan para hamburguesas Compota de manzana Leche
Fritata de cerdo en cebolla*~ Papas Delmonico Zanahorias cocidas Panecillo Galleta de avena cremosa Leche	Pollo teriyaki con piña Arroz frito Verdura japonesa Palito de pan Manzana 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).



D.L. Hopkins Senior Center  
972-780-5073

**Nota:** \*contiene cerdo

~contiene soya

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