

# LUNCH

## JULY 2019

# D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Marinara Chicken Meatballs~ Lemon Herb Pasta Peas and Carrots Breadstick Fresh Apple Milk	Smoked Sausage* Black-Eyed Peas Country Vegetables Corn Muffin Fruited Lime Gelatin Milk	Independence Day Celebration Lunch	Closed for Holiday	Hamburger Patty~ Sliced Cheese Lettuce and Tomato Ranch Beans Hamburger Bun Apple Crisp Milk
Beef Spanish Rice Chuckwagon Corn Cauliflower Wheat Bread Sugar Cookie Milk	Shredded BBQ Pork* Macaroni and Cheese Medley Cabbage Hamburger Bun Fresh Orange Milk	Oven Fried Chicken Thigh Scalloped Potatoes Braised Carrots Dinner Roll Frosting Birthday Cake Strawberry Ice Cream Milk	Beef Hot Dog Baked Beans Coleslaw Hot Dog Bun Spiced Pineapple Tidbits Milk	Margarita Chicken Pinto Beans Zucchini and Tomatoes Wheat Bread Banana Pudding Milk
BBQ Pork Rib Patty*~ Parslied Rice Italian Green Beans Hamburger Bun Gingerbread Cookie Milk	Beef Spaghetti with Meatballs Glazed Carrots Broccoli Texas Bread Fruited Cherry Gelatin Milk	Honey Glazed Turkey Au Gratin Potatoes Glazed Beets Wheat Bread Lemon Pudding Milk	Chicken Alfredo Green Peas Country Tomatoes Wheat Bread Fresh Banana Milk	Chicken Alfredo Green Peas Country Tomatoes Wheat Bread Fresh Banana Milk
Turkey Pot Pie Broccoli Squash Medley Dinner Roll Ranger Cookie Milk	Creole Beef~ Cajun Rice Mixed Greens Wheat Bread Fresh Orange Milk	Oven Fried Chicken Thigh Mashed Spiced Yams Spring Vegetables Wheat Bread Fruited Strawberry Gelatin Milk	Christmas in July Turkey Breast with Gravy Rosemary Potatoes Cheesy Brussels Sprouts Dinner Roll Ambrosia Salad Milk	Pork Carnitas* Charro Beans Beef Braised Carrots Flour Tortilla Brownie Milk
Parmesan Chicken~ Macaroni and Cheese Mixed Vegetables Breadstick Nutty Buddy Bar Milk	Soy Ginger Pork*~ Fried Rice Japanese Vegetables Wheat Bread Fresh Apple Milk	Swiss Steak~ Whipped Potatoes Italian Green Beans Dinner Roll Fruited Lemon Gelatin 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.



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

Note: \*contains pork

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

# LUNCH

## JULIO 2019

# D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
Albóndigas de pollo~ Pasta Guisantes y zanahorias Palito de pan Manzana Leche	1 Salchicha ahumada* Frijoles Black-Eyed Verduras campestres Panecillo de elote Gelatina de limón Leche	2	3 Día de la independencia Celebración Lonche	4 Hamburguesa~ Rebanada de queso Lechuga y tomate Frijoles Pan de hamburguesa Postre de manzana Leche	5
8 Carne y arroz español Mezcla de elote y verduras Coliflor Pan de trigo Galleta de azúcar Leche	9 Asado de cerdo deshebrado* Macarrón con queso Mezcla de repollo Pan de hamburguesa Naranja Leche	10 Muslo de pollo frito Papas gratinadas Zanahorias cocidas Panecillo Pastel de cumpleaños Helado de Fresa Leche	11 Perro caliente Frijoles horneados Ensalada de repollo Pan Trocitos de pina Leche	12 Pollo a la Margarita Frijoles pintos Calabacines y tomates Pan de trigo Pudin de plátano Leche	
15 Fritata de cerdo asada*~ Arroz al perejil Judías verdes Pan de hamburguesa Galleta de jengibre Leche	16 Espagueti con albóndigas~ Zanahorias cocidas Brócoli Pan tejano Gelatina de cereza Leche	17 Pavo glaseado Papas gratinadas Remolachas glaseadas Pan de trigo Pudin de Lima Leche	18 Pollo Alfredo Guisantes Tomates campestres Pan de trigo Plátano Leche	19 Hamburguesa~ Lechuga/tomate/cebolla Croquetas de papa Pan de hamburguesa Compota de manzana Leche	
22 Tarta de pavo Brócoli Mezcla de calabacitas Panecillo Galleta Ranger Leche	23 Carne Creole~ Arroz cajun Mezcla de lechugas Pan de trigo Naranja Leche	24 Muslo de pollo frito Puré de batatas Mezcla de verduras Pan de trigo Gelatina de Fresa Leche	25 Navidad en julio Pechuga de pavo en salsa Papas al Romero Col con queso Panecillo Ensalada Ambrosia Leche	26 Carnitas de cerdo* Frijoles charros Zanahorias cocidas Tortilla de harina Panecito de chocolate Leche	
29 Pollo parmesano~ Macarrones con queso Mezcla de verduras Palito de Pan Barra Nutty Buddy Leche	30 Fritata de cerdo *~ Arroz Frito Verduras Japonesas Pan de trigo Manzana Leche	31 Filete Suizo~ Puré de papas Judías Italianas Panecillo Gelatina de lima 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](http://vnatexas.org).



\* - Contiene cerdo; ~ Contiene soya

972-780-5073

**Nota: \*contiene cerdo**

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