

LUNCH

AUGUST 2019

D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY |
|---|--|---|---|--|
| | | | King Ranch Chicken Casserole Broccoli Parsley Carrots Wheat Bread Chocolate Pudding Milk | Hamburger Patty~ Sliced Cheese Lettuce and Tomato Baked Beans Hamburger Bun Fruit Compote Milk |
| Turkey Tetrazzini Squash Medley Brussels Sprouts Wheat Bread Chocolate Chip Cookie Milk | Meatloaf with Tomato ~ Garlic Whipped Potatoes Herbed Green Beans Multi Grain Bread Vanilla Oreo Pudding Milk | Apricot Baked Chicken Rice Florentine California Vegetables Texas Bread Fruited Cherry Gelatin Milk | Tuna Salad Pasta Salad Marinated Beet Salad Saltine Crackers Fudge Cream Cookie Milk | Ham and Lima Beans* Stewed Tomatoes Collard Greens Corn Muffin Fresh Banana Milk |
| Marinara Chicken Meatball Lemon Herb Pasta Peas and Carrots Breadstick Fresh Apple Milk | Smoked Sausage* Black-Eyed Peas Country Vegetables Corn Muffin Fruited Lime Gelatin Milk | Salisbury Beef~ Ranch Whipped Potatoes Italian Green Beans Dinner Roll Frosted Birthday Cake Chocolate Ice Cream Milk | BBQ Chicken Tossed Salad Pinto Beans Texas Bread Carnival Cookie Milk | 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 Fruited Orange Gelatin 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 | 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 | Hamburger Patty~ Lettuce and Tomato Ranch Beans Hamburger Bun Hot Cinnamon Applesauce 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

AGOSTO 2019

D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|--|---|
| | | | Platillo de pollo Brócoli Zanahorias con perejil Pan de trigo Pudin de chocolate Leche | Hamburguesa~ Rebanada de queso Lechuga y tomate Frijoles al horno Pan de hamburguesa Compota de fruta Leche |
| Tetrazzini de pavo Mezcla de calabacitas Repollitos Pan de trigo Galleta de chispas de chocolate Leche | Pan de carne con salsa de tomate Puré de papas con ajo Ejotes Pan integral Pudin de vainilla Leche | Pollo horneado con Arroz a la florentina Mezcla de verduras Pan tejano Gelatina de cereza Leche | Ensalada de atún Ensalada de pasta Ensalada de remolachas Galletas saladas Galleta de chocolate cremosa Leche | Jamón y habas* Tomates cocidos Col Panecillo de elote Plátano Leche |
| Albóndigas de pollo~ Pasta Guisantes y zanahorias Palito de pan Manzana Leche | Salchicha ahumada* Frijoles Black-Eyed Verduras campestres Panecillo de elote Gelatina de limón Leche | Filete Salisbury~ Puré de papas Judías Italianas Panecillo Pastel de cumpleaños Helado de chocolate Leche | Pollo asado Ensalada Frijoles pintos Pan tejano Galleta carnaval Leche | Hamburguesa~ Rebanada de queso Lechuga y tomate Frijoles Pan de hamburguesa Postre de manzana Leche |
| Carne y arroz español Mezcla de elote y verduras Coliflor Pan de trigo Galleta de azúcar Leche | Asado de cerdo deshebrado Macarrón con queso Mezcla de repollo Pan de hamburguesa Naranja Leche | Muslo de pollo frito al horno Papas gratinadas Zanahorias cocidas Panecillo Gelatina de naranja Leche | Perro caliente Frijoles horneados Ensalada de repollo Pan Trocitos de pina Leche | Pollo a la Margarita Frijoles pintos Calabacines y tomates Pan de trigo Pudin de plátano Leche |
| Fritata de cerdo asada*~ Arroz al perejil Judías verdes Pan de hamburguesa Galleta de jengibre Leche | Espagueti con albóndigas~ Zanahorias cocidas Brócoli Pan tejano Gelatina de cereza Leche | Pavo glaseado Papas gratinadas Remolachas glaseadas Pan de trigo Pudin de Lima Leche | Pollo Alfredo Guisantes Tomates campestres Pan de trigo Plátano Leche | Hamburguesa~ Lechuga y tomate Croquetas de papa Pan de hamburguesa Compota de 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.



* - Contiene cerdo; ~ Contiene soya

972-780-5073

Nota: *contiene cerdo

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