

# LUNCH

## SEPTEMBER 2019

# D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p><b>Closed for Holiday</b> <span style="float: right;">2</span></p>	<p>Cajun Pork Patty~* <span style="float: right;">3</span> Country Corn Green Beans Wheat Bread Fresh Orange Milk</p>	<p>Meatballs with Spaghetti~ <span style="float: right;">4</span> Oregano Broccoli Glazed Carrots Dinner Roll Creamsicle Pudding Milk</p>	<p>Cranberry Turkey Breast <span style="float: right;">5</span> Mashed Spiced Yams Cabbage Whole Wheat Breadstick Chocolate Chip Cookie Milk</p>	<p>Teriyaki Diced Chicken <span style="float: right;">6</span> Egg Fried Rice Japanese Vegetables Dinner Roll Mixed Fruit Crisp Milk</p>
<p>Turkey Gumbo <span style="float: right;">9</span> Cajun Rice Stewed Tomatoes Saltine Crackers Oatmeal Cream Cookie Milk</p>	<p>Pizza Casserole* <span style="float: right;">10</span> Broccoli Beef Braised Carrots Texas Bread Peanut Butter Cookie Milk</p>	<p>Oven Fried Chicken Thigh <span style="float: right;">11</span> Whipped Potatoes Brussels Sprouts Wheat Bread Frosted Birthday Cake  Vanilla Ice Cream Milk</p>	<p>Glazed Ham* <span style="float: right;">12</span> Sweet Potato Puffs Mixed Greens Corn Muffin Oreo Vanilla Pudding Milk</p>	<p>Hamburger Patty~ <span style="float: right;">13</span> Lettuce/Tomato/Onion Ranch Beans Hamburger Bun Bread Pudding Milk</p>
<p>Diez y Seis <span style="float: right;">16</span> Beef Taco Mexican Rice Pinto Beans Flour Tortilla Oreo Cookies Milk</p>	<p>Turkey Wild Rice Casserole <span style="float: right;">17</span> Herbed Green Peas Parsley Carrots Multi Grain Bread Brownie Milk</p>	<p>Shredded BBQ Pork* <span style="float: right;">18</span> Macaroni and Cheese Broccoli Hamburger Bun Fresh Orange Milk</p>	<p>Turkey Pastrami <span style="float: right;">19</span> Swiss Cheese Kidney Bean Salad Tomato Spoon Relish Wheat Bread (2) Orange Gelatin w/Pineapple Milk</p>	<p>Meatloaf~ <span style="float: right;">20</span> Tomato Gravy Parslied Potatoes Italian Green Beans Dinner Roll Ranger Cookie Milk</p>
<p>Country Fried Steak <span style="float: right;">23</span> Garlic Whipped Potatoes Green Beans Wheat Bread Fresh Apple Milk</p>	<p>Margarita Chicken <span style="float: right;">24</span> Mixed Beans Country Vegetables Multi Grain Bread Nuttly Buddy Bar Milk</p>	<p>Beef Chili with Beans <span style="float: right;">25</span> Rice Braised Carrots Saltine Crackers Fruited Yogurt Milk</p>	<p>Grilled Pork with Gravy~* <span style="float: right;">26</span> Baked Beans Asian Cabbage Wheat Bread Sugar Cookie Milk</p>	<p>Hamburger Patty~ <span style="float: right;">27</span> Lettuce/Tomato/Onion Tater Tot Casserole Hamburger Bun Cinnamon Applesauce Milk</p>
<p>Lemon Herb Chicken <span style="float: right;">30</span> Scalloped Potatoes Capri Vegetables Wheat Bread Fig Bar Milk</p>				

**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.**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Cerrado- Día festivo</b> 2	Fritata de cerdo cajun~* Elote campestre Judías verdes Pan de trigo Naranja Leche 3	Espagueti con albóndigas~ Brócoli con orégano Zanahorias glaseadas Panecillo Pudín cremoso Leche 4	Pechuga de pavo con arándano Pure de batatas Repollo Palito de pan de trigo Galleta Leche 5	Pollo teriyaki Arroz frito Verduras Japonesas Panecillo Postre de frutas Leche 6
Gumbo de pavo Arroz cajun Tomates cocidos Galletas saladas Galleta de avena cremosa Leche 9	Platillo de pizza* Brócoli Zanahorias cocidas Pan tejano Galleta de mantequilla de maní Leche 10	Muslo de pollo al horno Pure de papas Repollitos Pan de trigo Pastel de cumpleaños Helado de vainilla Leche 11	Jamón glaseado* Croquetas de camote Mezcla de lechugas Panecillo de elote Pudín de vainilla Leche 12	Hamburguesa~ Lechuga/Tomate/Cebolla Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Pudín de pan Leche 13
Diez y Seis Carne para tacos Arroz mexicano Frijoles pintos Tortilla de harina Oreo Cookies Leche 16	Platillo de pavo y arroz Guisantes Zanahorias al perejil Pan integral Panecito de chocolate Leche 17	Asado de cerdo* Macarrones con queso Brócoli Pan de hamburguesa Naranja Leche 18	Pavo pastrami Queso suizo Ensalada de frijoles rojos Condimento de tomate Pan de trigo (2) Gelatina de naranja con piña Leche 19	Pan de carne~ Salsa de tomate Papas al perejil Judías verdes italianas Panecillo Galleta Ranger Leche 20
Filete frito con salsa Pure de papas con ajo Judías verdes Pan de trigo Manzana Leche 23	Pollo a la Margarita Mezcla de frijoles Verduras campestres Pan integral Barra Nutty Buddy Leche 24	Chili de carne y frijoles Arroz Zanahorias cocidas Galletas saladas Yogur con fruta Leche 25	Fritata de cerdo a la parrilla~* Frijoles cocidos Repollo asiático Pan de trigo Galleta de azúcar Leche 26	Hamburguesa~ Lechuga/Tomate/Cebolla Croquetas de papa Pan de hamburguesa Pure de manzana y canela Leche 27
Pollo al limón Papas gratinadas Mezcla de verduras Pan de trigo Barra de higo Leche 30				

**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).



\* - Contiene cerdo; ~ Contiene soya

972-780-5073

**Nota:** \*contiene cerdo

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