

LUNCH

NOVEMBER 2019

D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				Meatloaf~ Tomato Gravy Parslied Potatoes Italian Green Beans Dinner Roll Ranger Cookie Milk 1
Country Fried Steak 4 Garlic Whipped Potatoes Green Beans Wheat Bread Fresh Apple Milk	Margarita Chicken 5 Mixed Beans Country Vegetables Multi Grain Bread Nutty Buddy Bar Milk	Beef Chili with Beans 6 Rice Braised Carrots Saltine Crackers Fruited Yogurt Milk	Grilled Pork with Gravy~* 7 Baked Beans Asian Cabbage Wheat Bread Sugar Cookie Milk	Hamburger Patty~ 8 Lettuce/Tomato/Onion Tater Tot Casserole Hamburger Bun Cinnamon Applesauce Milk
Lemon Herb Chicken 11 Scalloped Potatoes Capri Vegetables Wheat Bread Fig Bar Milk	BBQ Pork Rib Patty ~* 12 Whole Kernel Corn Broccoli Texas Bread Fresh Orange Milk	Baked Chicken Thigh 13 Parslied Rice Mixed Vegetables Wheat Bread Frosted Birthday Cake Strawberry Ice Cream Milk 	Spinach Lasagna Torte 14 Tossed Salad Green Beans with Onions Whole Wheat Breadstick Cherry Gelatin with Peaches Milk	Smoked Sausage* 15 Lima Beans Okra and Tomatoes Corn Muffin Chocolate Pudding Milk
Beef and Spanish Rice 18 Charro Beans Cauliflower Wheat Bread Gingerbread Cookie Milk	Parmesan Chicken~ 19 Penne Pomodoro Summer Vegetables Wheat Bread Fresh Apple Milk	Swiss Steak~ 20 Ranch Roasted Potatoes Italian Green Beans Dinner Roll Strawberry Swirl Pudding Milk	Chicken & Sausage Cajun 21 Pasta* Green Peas Braised Carrots Wheat Bread Lemon Gelatin with Pears Milk	Thanksgiving 22 Turkey Breast with Gravy Cornbread Dressing Whipped Potatoes Dinner Roll Cinnamon Sugar Cookie Milk
Salisbury Beef~ 25 Rosemary Gravy Whipped Potatoes Catalina Vegetables Wheat Bread Nutty Buddy Bar Milk	Cajun Pork Patty~* 26 Country Corn Green Beans Wheat Bread Fresh Orange Milk	Meatballs with 27 Spaghetti~ Oregano Broccoli Glazed Carrots Dinner Roll Creamsicle Pudding Milk	Closed for Holiday 28 29	

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

NOVIEMBRE 2019

D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				Pan de carne~ Salsa de tomate Papas al perejil Judías verdes italianas Panecillo Galleta Ranger Leche 1
Filete frito con salsa Pure de papas con ajo Judías verdes Pan de trigo Manzana Leche 4	Pollo a la Margarita Mezcla de frijoles Verduras campestres Pan integral Barra Nutty Buddy Leche 5	Chili de carne y frijoles Arroz Zanahorias cocidas Galletas saladas Yogur con fruta Leche 6	Fritata de cerdo ~*~* Frijoles cocidos Repollo asiático Pan de trigo Galleta de azúcar Leche 7	Hamburguesa~ Lechuga/Tomate/Cebolla Croquetas de papa Pan de hamburguesa Pure de manzana y canela Leche 8
Pollo al limón Papas gratinadas Mezcla de verduras Pan de trigo Barra de higo Leche 11	Fritata de cerdo asado ~* Elote entero Brócoli Pan tejano Naranja Leche 12	Muslo de pollo al horno Arroz al perejil Mezcla de verduras Pan de trigo Pastel de cumpleaños  Helado de fresa Leche 13	Lasaña de espinaca Ensalada Judías verdes con cebolla Palito de pan de trigo Gelatina de cereza con durazno Leche 14	Salchicha ahumada* Habas Ocrea y tomates Panecillo de elote Pudín de chocolate Leche 15
Carne y arroz español Frijoles charros Coliflor Pan de trigo Galleta de jengibre Leche 18	Pollo parmesano~ Pasta Pomodoro Mezcla de verduras Pan de trigo Manzana Leche 19	Filete suizo~ Papas rostizadas Judías verdes italianas Panecillo Pudín de fresa Leche 20	Pasta con pollo y salchicha* Guisantes Zanahorias cocidas Pan de trigo Gelatina de lima con peras Leche 21	Thanksgiving Pechuga de pavo en salsa Aderezo de pan de maíz Pure de papas Panecillo Galleta de azúcar y canela Leche 22
Filete Salisbury~ Salsa romero Pure de papas Mezcla de verduras Pan de trigo Barra Nutty Buddy Leche 25	Fritata de cerdo cajun~* Elote campestre Judías verdes Pan de trigo Naranja Leche 26	Espagueti con albóndigas~ Brócoli con orégano Zanahorias glaseadas Panecillo Pudín cremoso Leche 27	Cerrado- Día festivo 28	Cerrado- Día festivo 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.



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.