

LUNCH

OCTOBER 2019

D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1 BBQ Pork Rib Patty ~* Whole Kernel Corn Broccoli Texas Bread Fresh Orange Milk	2 Baked Chicken Thigh Chicken Gravy Parslied Rice Mixed Vegetables Wheat Bread Ranger Cookie Milk	3 Spinach Lasagna Torte Tossed Salad Green Beans with Onions Whole Wheat Breadstick Cherry Gelatin with Peaches Milk	4 Smoked Sausage* Lima Beans Okra and Tomatoes Corn Muffin Chocolate Pudding Milk
7 Beef and Spanish Rice Charro Beans Cauliflower Wheat Bread Gingerbread Cookie Milk	8 Parmesan Chicken~ Penne Pomodoro Summer Vegetables Wheat Bread Fresh Apple Milk	9 Swiss Steak~ Ranch Roasted Potatoes Italian Green Beans Dinner Roll Frosted Birthday Cake  Chocolate Ice Cream Milk	10 Chicken & Sausage Cajun Pasta* Green Peas Braised Carrots Wheat Bread Lemon Gelatin with Pears Milk	11 Hamburger Patty~ Lettuce/Tomato/Onion Baked Beans Hamburger Bun Apple Raisin Compote Milk
14 Salisbury Beef~ Rosemary Gravy Whipped Potatoes Catalina Vegetables Wheat Bread Nutty Buddy Bar Milk	15 Cajun Pork Patty~* Country Corn Green Beans Wheat Bread Fresh Orange Milk	16 Meatballs with Spaghetti~ Oregano Broccoli Glazed Carrots Dinner Roll Creamsicle Pudding Milk	17 Cranberry Turkey Breast Mashed Spiced Yams Cabbage Whole Wheat Breadstick Chocolate Chip Cookie Milk	18 Teriyaki Diced Chicken Egg Fried Rice Japanese Vegetables Dinner Roll Mixed Fruit Crisp Milk
21 Turkey Gumbo Cajun Rice Stewed Tomatoes Saltine Crackers Oatmeal Cream Cookie Milk	22 Pizza Casserole* Broccoli Beef Braised Carrots Texas Bread Peanut Butter Cookie Milk	23 Oven Fried Chicken Thigh Whipped Potatoes Brussels Sprouts Wheat Bread Fresh Orange Milk	24 Glazed Ham* Sweet Potato Puffs Mixed Greens Corn Muffin Oreo Vanilla Pudding Milk	25 Hamburger Patty~ Lettuce/Tomato/Onion Ranch Beans Hamburger Bun Bread Pudding Milk
28 Beef Taco Mexican Rice Pinto Beans Flour Tortilla Fudge Cream Cookie Milk	29 Turkey Wild Rice Casserole Herbed Green Peas Parsley Carrots Multi Grain Bread Brownie Milk	30 Shredded BBQ Pork* Macaroni and Cheese Broccoli Hamburger Bun Fresh Orange Milk	31 Halloween Chicken Chili Tossed Salad Sliced Carrots Corn Chips Lime Gelatin with Pears 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

OCTUBRE 2019

D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Fritata de cerdo asado ~* Elote entero Brócoli Pan tejano Naranja Leche	2 Muslo de pollo al horno Arroz al perejil Mezcla de verduras Pan de trigo Galleta Ranger Leche	3 Lasaña de espinaca Ensalada Judías verdes con cebolla Palito de pan de trigo Gelatina de cereza con durazno Leche	4 Salchicha ahumada* Habas Ocra y tomates Panecillo de elote Pudin de chocolate Leche
7 Carne y arroz español Frijoles charros Coliflor Pan de trigo Galleta de jengibre Leche	8 Pollo parmesano~ Pasta Pomodoro Mezcla de verduras Pan de trigo Manzana Leche	9 Filete suizo~ Papas rostizada Judías verdes italianas Panecillo Pastel de cumpleaños  Helado de chocolate Leche	10 Pasta con pollo y salchicha* Guisantes Zanahorias cocidas Pan de trigo Gelatina de lima con peras Leche	11 Hamburguesa~ Lechuga/Tomate/Cebolla Frijoles cocidos Pan de hamburguesa Compota de manzana Leche
14 Filete Salisbury~ Salsa romero Pure de papas Mezcla de verduras Pan de trigo Barra Nutty Buddy Leche	15 Fritata de cerdo cajun~* Elote campestre Judías verdes Pan de trigo Naranja Leche	16 Espaguetti con albóndigas~ Brócoli con orégano Zanahorias glaseadas Panecillo Pudin cremoso Leche	17 Pechuga de pavo Pure de batatas Repollo Palito de pan de trigo Galleta Leche	18 Pollo teriyaki Arroz frito Verduras Japonesas Panecillo Postre de frutas Leche
21 Gumbo de pavo Arroz cajun Tomates cocidos Galletas saladas Galleta de avena cremosa Leche	22 Platillo de pizza* Brócoli Zanahorias cocidas Pan tejano Galleta de mantequilla de maní Leche	23 Muslo de pollo al horno Pure de papas Repollitos Pan de trigo Naranja Leche	24 Jamón glaseado* Croquetas de camote Mezcla de lechugas Panecillo de elote Pudin de vainilla Leche	25 Hamburguesa~ Lechuga/Tomate/Cebolla Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Pudin de pan Leche
28 Carne para tacos Arroz mexicano Frijoles pintos Tortilla de harina Galleta de chocolate cremosa Leche	29 Platillo de pavo y arroz Guisantes Zanahorias al perejil Pan integral Panecito de chocolate Leche	30 Asado de cerdo* Macarrones con queso Brócoli Pan de hamburguesa Naranja Leche	31 Halloween Chili de pollo Ensalada Rebanadas de zanahoria Totopos Gelatina de limón con peras 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.



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.