

# LUNCH

## DECEMBER 2019

# D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Turkey Gumbo Cajun Rice Stewed Tomatoes Saltine Crackers Oatmeal Cream Cookie Milk <span style="float: right;">2</span>	Pizza Casserole* Broccoli Beef Braised Carrots Texas Bread Peanut Butter Cookie Milk <span style="float: right;">3</span>	Oven Fried Chicken Thigh Whipped Potatoes Brussels Sprouts Wheat Bread Fresh Orange Milk <span style="float: right;">4</span>	Glazed Ham* Sweet Potato Puffs Mixed Greens Corn Muffin Oreo Vanilla Pudding Milk <span style="float: right;">5</span>	Hamburger Patty~ Lettuce/Tomato/Onion Ranch Beans Hamburger Bun Bread Pudding Milk <span style="float: right;">6</span>
Beef Taco Mexican Rice Pinto Beans Flour Tortilla Fudge Cream Cookie Milk <span style="float: right;">9</span>	Turkey Wild Rice Casserole Herbed Green Peas Parsley Carrots Multi Grain Bread Brownie Milk <span style="float: right;">10</span>	Shredded BBQ Pork* Macaroni and Cheese Broccoli Hamburger Bun Frosted Birthday Cake  Vanilla Ice Cream Milk <span style="float: right;">11</span>	Turkey Pastrami Swiss Cheese Kidney Bean Salad Tomato Spoon Relish Wheat Bread (2) Orange Gelatin w/Pineapple Milk <span style="float: right;">12</span>	Meatloaf~ Tomato Gravy Parslied Potatoes Italian Green Beans Dinner Roll Ranger Cookie Milk <span style="float: right;">13</span>
Country Fried Steak Garlic Whipped Potatoes Green Beans Wheat Bread Fresh Apple Milk <span style="float: right;">16</span>	Margarita Chicken Mixed Beans Country Vegetables Multi Grain Bread Nutty Buddy Bar Milk <span style="float: right;">17</span>	Beef Chili with Beans Rice Braised Carrots Saltine Crackers Fruited Yogurt Milk <span style="float: right;">18</span>	Grilled Pork with Gravy~* Baked Beans Asian Cabbage Wheat Bread Sugar Cookie Milk <span style="float: right;">19</span>	Christmas Turkey Breast with Gravy Cornbread Dressing Green Bean Casserole Dinner Roll Ambrosia Pudding Milk <span style="float: right;">20</span>
Lemon Herb Chicken Scalloped Potatoes Capri Vegetables Wheat Bread Fig Bar Milk <span style="float: right;">23</span>	Closed for Holiday <span style="float: right;">24</span>	Closed for Holiday <span style="float: right;">25</span>	Spinach Lasagna Torte Tossed Salad Green Beans with Onions Whole Wheat Breadstick Cherry Gelatin with Peaches Milk <span style="float: right;">26</span>	Smoked Sausage* Lima Beans Okra and Tomatoes Corn Muffin Chocolate Pudding Milk <span style="float: right;">27</span>
Beef and Spanish Rice Charro Beans Cauliflower Wheat Bread Gingerbread Cookie Milk <span style="float: right;">30</span>	New Year's Eve Ham and Black-Eyed* Parslied Rice Cabbage Cornbread Muffin Oreo Cookies Milk <span style="float: right;">31</span>			

**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*

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

# LUNCH

## DICIEMBRE 2019

# D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Gumbo de pavo Arroz cajun Tomates cocidos Galletas saladas Galleta de avena cremosa Leche <span style="float: right;">2</span>	Platillo de pizza* Brócoli Zanahorias cocidas Pan tejano Galleta de mantequilla Leche <span style="float: right;">3</span>	Muslo de pollo al horno Pure de papas Repollitos Pan de trigo Naranja Leche <span style="float: right;">4</span>	Jamón glaseado* Croquetas de camote Mezcla de lechugas Panecillo de elote Pudín de vainilla Leche <span style="float: right;">5</span>	Hamburguesa~ Lechuga/Tomate/Cebolla Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Pudín de pan Leche <span style="float: right;">6</span>
Carne para tacos Arroz mexicano Frijoles pintos Tortilla de harina Galleta de chocolate cremosa Leche <span style="float: right;">9</span>	Platillo de pavo y arroz Guisantes Zanahorias al perejil Pan integral Panecito de chocolate Leche <span style="float: right;">10</span>	Asado de cerdo* Macarrones con queso Brócoli Pan de hamburguesa Pastel de cumpleaños  Helado de vainilla Leche <span style="float: right;">11</span>	Pavo pastrami Queso suizo Ensalada de frijoles rojos Condimento de tomate Pan de trigo (2) Gelatina de naranja con piña Leche <span style="float: right;">12</span>	Pan de carne~ Salsa de tomate Papas al perejil Judías verdes italianas Panecillo Galleta Ranger Leche <span style="float: right;">13</span>
Filete frito con salsa Pure de papas con ajo Judías verdes Pan de trigo Manzana Leche <span style="float: right;">16</span>	Pollo a la Margarita Mezcla de frijoles Verduras campestres Pan integral Barra Nutty Buddy Leche <span style="float: right;">17</span>	Chili de carne y frijoles Arroz Zanahorias cocidas Galletas saladas Yogur con fruta Leche <span style="float: right;">18</span>	Fritata de cerdo ~*~* Frijoles cocidos Repollo asiático Pan de trigo Galleta de azúcar Leche <span style="float: right;">19</span>	Pechuga de pavo en salsa Aderezo de pan de maíz Guiso de judías verdes Panecillo Pudín de ambrosia Leche <span style="float: right;">20</span>
Pollo al limón Papas gratinadas Mezcla de verduras Pan de trigo Barra de higo Leche <span style="float: right;">23</span>	Cerrado- Día festivo <span style="float: right;">24</span>	Cerrado- Día festivo <span style="float: right;">25</span>	Lasaña de espinaca Ensalada Judías verdes con cebolla Palito de pan de trigo Gelatina de cereza Leche <span style="float: right;">26</span>	Salchicha ahumada* Habas Ocrea y tomates Panecillo de elote Pudín de chocolate Leche <span style="float: right;">27</span>
Carne y arroz español Frijoles charros Coliflor Pan de trigo Galleta de jengibre Leche <span style="float: right;">30</span>	Víspera de año nuevo Jamón & frijol de ojo negro* Arroz al perejil Repollo Panecillo de elote Oreo Cookies Leche <span style="float: right;">31</span>			

**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).



**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.