LUNCH

ENERO 2020

D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Cerrado por día festivo	2 Tetrazzini de pavo Judías verdes Betabeles picados Pan Tejano Pudin de vainilla Leche	3 Pollo Alfredo Guisantes Tomates criollos Pan de Trigo Galleta de avena cremosa Leche
6 Fritata de cerdo con champiñones*~ Pure de papas Mezcla de verduras Pan de Trigo Manzana Leche	7 Carne para tacos Frijoles pintos Arroz a la Mexicana Tortilla de harina Panecito de chocolate Leche	8 Muslo de pollo al horno Pure de papas Judías verdes Italianas Pan de Trigo Pastel de cumpleaños Helado de vainilla Leche	9 Salchicha ahumada* Frijoles cocidos Zanahoria rebanada Pan para hot dog Galleta de chocolate cremosa Leche	10 Hamburguesa~ Lechuga/tomate/cebolla Frijoles Pan de hamburguesa Postre de arándano Leche
13 Pasta con carne Brócoli Tomates campestres Palito de pan de trigo Galleta de jengibre Leche	14 Pollo con verduras Arroz español Elote con limón y cilantro Pan de Trigo Pudin cremoso Leche	15 Filete suizo~ Pure de papas Mezcla de verduras Panecillo Galleta Leche	16 Chili de pollo Arroz Mezcla de lechugas Panecillo de elote Naranja Leche	17 Dia festivo MLK Fritata de cerdo asado* Macarrones con queso Guisantes y zanahorias Panecillo Galleta carnaval Leche
20 Cerrado por día festivo	21 Carne Salisbury~ Salsa de cebolla Papas delmonico Repollitos Pan de Trigo Barra de cereal y fresa Leche	22 Gumbo de pavo Arroz cajun Col Galletas saladas Pudin de vainilla y caramelo Leche	23 Pastrami de pavo Queso suizo Lechuga y tomate Ensalada de frijoles Pan de Trigo (2) Manzana Leche	24 Albóndigas de pollo Arroz Jasmín Brócoli Panecillo Naranja Galleta de la fortuna Leche
27 Arroz español con carne Elote a la mexicana Coliflor Pan de Trigo Galleta de jengibre Leche	28 Platillo de fideo y pavo Judías verdes con cebolla Brócoli Pan de Trigo Galletas de animalitos Leche	29 Muslo de pollo asado Macarrones con queso Guisantes y zanahorias Pan Tejano Gelatina de limón con peras Leche	30 Salchicha ahumada* Habas Tomates cocidos Panecillo de elote Naranja Leche	31 Hamburguesa~ Lechuga/tomate/cebolla Frijoles cocidos Pan de hamburguesa Duraznos con especias 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 vnatexas.org.

Duncanville
City of Champions

D.L. Hopkins Senior Center
972-780-5073

Nota: *contiene cerdo ~contiene soya

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

LUNCH — JANUARY 2020 — D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		1 Closed for Holiday	2 Turkey Tetrazzini Green Beans Diced Beets Texas Bread Vanilla Pudding Milk	3 Chicken Alfredo Herbed Green Peas Creole Tomatoes Wheat Bread Oatmeal Cream Cookie Milk
6 Mushroom Pork Patty*~ Whipped Potatoes California Vegetables Wheat Bread Fresh Apple Milk	7 Beef Taco Pinto Beans Mexican Rice Flour Tortilla Brownie Milk	8 Oven Fried Chicken Thigh Ranch Whipped Potatoes Italian Green Beans Wheat Bread Frosted Birthday Cake Vanilla Ice Cream Milk	9 Smoked Sausage* Baked Beans Sliced Carrots Hot Dog Bun Fudge Cream Cookie Milk	10 Hamburger Patty~ Lettuce/Tomato/Onion Ranch Beans Hamburger Bun Cranberry Crisp Milk
13 Beef Stroganoff Broccoli Country Tomatoes Whole Wheat Breadstick Gingerbread Cookie Milk	14 Southwest Chicken Spanish Rice Cilantro Lime Corn Wheat Bread Creamsicle Pudding Milk	15 Swiss Steak~ Whipped Potatoes Mixed Vegetables Dinner Roll Chocolate Chip Cookie Milk	16 Chicken Chili# Confetti Rice Mixed Greens Corn Muffin Fresh Orange Milk	17 MLK Holiday BBQ Pork Rib Patty* Macaroni and Cheese Peas and Carrots Dinner Roll Carnival Cookie Milk
20 Closed for Holiday	21 Salisbury Beef~ Onion Gravy Delmonico Potatoes Lemon Brussels Sprouts Wheat Bread Strawberry Cereal Bar# Milk	22 Turkey Gumbo Cajun Rice Collard Greens Saltine Crackers Caramel Vanilla Pudding Milk	23 Turkey Pastrami Swiss Cheese Lettuce and Tomato Three Bean Salad Wheat Bread (2) Fresh Apple Milk	24 Orange Chicken Meatballs Jasmine Rice Broccoli Dinner Roll Fresh Orange Fortune Cookie Milk
27 Beef Spanish Rice Mexican Corn Cauliflower Wheat Bread Gingerbread Cookie Milk	28 Turkey Noodle Casserole Green Beans with Onions Lemon Zest Broccoli Wheat Bread Animal Crackers Milk	29 BBQ Chicken Thigh Macaroni and Cheese Peas and Carrots Texas Bread Lime Gelatin with Pears Milk	30 Smoked Sausage* Lima Beans Stewed Tomatoes Corn Muffin Fresh Orange Milk	31 Hamburger Patty~ Lettuce/Tomato/Onion Baked Beans Hamburger Bun Spiced Peaches 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.

Duncanville
City of Champions

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