

LUNCH

FEBRUARY 2020

D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Loaded Potato Casserole* Green Peas Country Tomatoes Wheat Bread Fresh Apple Milk	Country Fried Steak~ Country Gravy Whipped Potatoes Green Beans Wheat Bread Nutty Buddy Bar Milk	Turkey Breast with Gravy Butternut Squash Sliced Carrots Dinner Roll Butterscotch Swirl Pudding Milk	Beef Pepper Casserole Broccoli Cauliflower Dinner Roll Strawberry Gelatin w/Fruit Cocktail Milk	Black History Month Chicken Thigh w/Gravy Black-Eyed Peas Mixed Greens Corn Muffin Brownie Milk
Garlic Rosemary Meatballs~ Rotini and Tomatoes Parslied Carrots Whole Wheat Breadstick Cinnamon Crisp Bar Milk	BBQ Pork Rib Patty*~ Corn O'Brien Broccoli Dinner Roll Fresh Orange Milk	Meatloaf~ Garlic Whipped Potatoes Spring Vegetables Wheat Bread Frosted Birthday Cake Chocolate Ice Cream Milk	Turkey Tetrzzini Green Beans Diced Beets Texas Bread Vanilla Pudding Milk	Chicken Alfredo Herbed Green Peas Creole Tomatoes Wheat Bread Oatmeal Cream Cookie Milk
Mushroom Pork Patty*~ Whipped Potatoes California Vegetables Wheat Bread Fresh Apple Milk	Beef Taco Pinto Beans Mexican Rice Flour Tortilla Brownie Milk	Oven Fried Chicken Thigh Ranch Whipped Potatoes Italian Green Beans Wheat Bread Cherry Gelatin with Peaches Milk	Smoked Sausage* Baked Beans Sliced Carrots Hot Dog Bun Fudge Cream Cookie Milk	Hamburger Patty~ Lettuce/Tomato/Onion Ranch Beans Hamburger Bun Cranberry Crisp Milk
Beef Stroganoff Broccoli Country Tomatoes Whole Wheat Breadstick Gingerbread Cookie Milk	Southwest Chicken Spanish Rice Cilantro Lime Corn Wheat Bread Creamsicle Pudding Milk	Swiss Steak~ Whipped Potatoes Mixed Vegetables Dinner Roll Chocolate Chip Cookie Milk	Chicken Chili Confetti Rice Mixed Greens Corn Muffin Fresh Orange Milk	Hamburger Patty~ Lettuce/Tomato/Onion Potato Wedges Hamburger Bun Applesauce 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

FEBRERO 2020

D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Platillo de papas* Guisantes Tomates campestres Pan de Trigo Manzana Leche	3 Filete Frito~ Salsa Pure de papas Judías verdes Pan de Trigo Barra Nutty Buddy Leche	4 Pechuga de pavo en salsa Calabaza Zanahoria rebanada Panecillo Pudin de dulce de caramelo Leche	5 Platillo de carne Brócoli Coliflor Panecillo Gelatina de fresa con frutas Leche	6 Historia afro-americana Muslo de pollo horneado Frijoles Black-Eyed Mezcla de lechugas Panecillo de elote Panecito de chocolate Leche
10 Albóndigas al romero y ajo~ Pasta rotini y tomates Zanahorias al perejil Palito de pan de trigo Barrita de canela Leche	11 Fritata de cerdo asado*~ Elote con verduras Brócoli Panecillo Naranja Leche	12 Pan de carne~ Pure de papas con ajo Verduras de primavera Pan de Trigo Pastel de cumpleaños Helado de chocolate Leche	13 Tetrazzini de pavo Judías verdes Betabeles picados Pan Tejano Pudin de vainilla Leche	14 Pollo Alfredo Guisantes Tomates criollos Pan de Trigo Galleta de avena cremosa Leche
17 Fritata de cerdo con champiñones*~ Pure de papas Mezcla de verduras Pan de Trigo Manzana Leche	18 Carne para tacos Frijoles pintos Arroz a la Mexicana Tortilla de harina Panecito de chocolate Leche	19 Muslo de pollo al horno Pure de papas Judías verdes Italianas Pan de Trigo Gelatina de cereza con duraznos Leche	20 Salchicha ahumada* Frijoles cocidos Zanahoria rebanada Pan para hot dog Galleta de chocolate cremosa Leche	21 Hamburguesa~ Lechuga/tomate/cebolla Frijoles Pan de hamburguesa Postre de arándano Leche
24 Pasta con carne Brócoli Tomates campestres Palito de pan de trigo Galleta de jengibre Leche	25 Pollo con verduras Arroz español Elote con limón y cilantro Pan de Trigo Pudin cremoso Leche	26 Filete suizo~ Pure de papas Mezcla de verduras Panecillo Galleta Leche	27 Chili de pollo Arroz Mezcla de lechugas Panecillo de elote Naranja Leche	28 Hamburguesa~ Lechuga/tomate/cebolla Papas en porciones Pan de hamburguesa Compota de manzana 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.