

# LUNCH

## MARCH 2020

# D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Breaded Chicken Patty~ Chuckwagon Corn Catalina Vegetables Hamburger Bun Sugar Cookie Milk	Salisbury Beef~ Onion Gravy Delmonico Potatoes Lemon Brussels Sprouts Wheat Bread Strawberry Cereal Bar Milk	Turkey Gumbo Cajun Rice Collard Greens Saltine Crackers Caramel Vanilla Pudding Milk	Turkey Pastrami Swiss Cheese Lettuce and Tomato Three Bean Salad Wheat Bread (2) Fresh Apple Milk	Spinach Lasagna Torte Green Beans Braised Carrots Wheat Bread Orange Gelatin with Pineapple Milk
Beef Spanish Rice Mexican Corn Cauliflower Wheat Bread Gingerbread Cookie Milk	Turkey Noodle Casserole Green Beans with Onions Lemon Zest Broccoli Wheat Bread Animal Crackers Milk	BBQ Chicken Thigh Macaroni and Cheese Peas and Carrots Texas Bread Frosted Birthday Cake Strawberry Ice Cream Milk	Smoked Sausage* Lima Beans Stewed Tomatoes Corn Muffin Fresh Orange Milk	Hamburger Patty~ Lettuce/Tomato/Onion Baked Beans Hamburger Bun Spiced Peaches Milk
Loaded Potato Casserole* Green Peas Country Tomatoes Wheat Bread Fresh Apple Milk	St. Patrick's Day Shredded Turkey Whipped Potatoes Medley Cabbage Hamburger Bun Lime Whip 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	Mongolian Diced Chicken Orzo Pasta Mixed Vegetables Wheat Bread Spiced Pineapple Tidbits 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~ Brown Gravy Garlic Whipped Potatoes Spring Vegetables Wheat Bread Lemon Gelatin with Pineapple 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			

**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

## MARZO 2020

# D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Fritita de pollo ~ Elote con verduras Mezcla de verduras Pan de hamburguesa Galleta de azúcar Leche	Carne Salisbury~ Salsa de cebolla Papas dolménico Repollitos Pan de Trigo Barra de cereal y fresa Leche	Gumbo de pavo Arroz Cajun Col Galletas saladas Pudín de vainilla y caramelo Leche	Pastrami de pavo Queso suizo Lechuga y tomate Ensalada de frijoles Pan de Trigo (2) Manzana Leche	Lasaña de espinacas Judías verdes Zanahorias cocidas Pan de Trigo Gelatina de naranja con piña Leche
Arroz español con carne Elote a la mexicana Coliflor Pan de Trigo Galleta de jengibre Leche	Platillo de fideo y pavo Judías verdes con cebolla Brócoli Pan de Trigo Galletas de animalitos Leche	Muslo de pollo asado Macarrones con queso Guisantes zanahorias Pan Tejano Pastel de cumpleaños  Helado de fresa Leche	Salchicha ahumada* Habas Tomates cocidos Panecillo de elote Naranja Leche	Hamburguesa~ Lechuga/tomate/cebolla Frijoles cocidos Pan de hamburguesa Duraznos con especias Leche
Platillo de papas* Guisantes Tomates campestres Pan de Trigo Manzana Leche	Día de San Patricio Pastrami de pavo deshebrado Pure de papas Mezcla de repollo Pan de hamburguesa Postre de limón Leche	Pechuga de pavo en salsa Calabaza Zanahoria rebanada Panecillo Pudín de dulce de caramelo Leche	Platillo de carne Brócoli Coliflor Panecillo Gelatina de fresa con frutas Leche	Pollo picado mongol Pasta orzo Mezcla de verduras Pan de Trigo Trocitos de piña Leche
Albóndigas al romero y ajo~ Pasta rotini y tomates Zanahorias al perejil Palito de pan de trigo Barrita de canela Leche	Fritita de cerdo asado*~ Elote con verduras Brócoli Panecillo Naranja Leche	Pan de carne~ Salsa de carne Pure de papas con ajo Verduras de primavera Pan de Trigo Gelatina de lima con piña Leche	Tetrazzini de pavo Judías verdes Betabeles picados Pan Tejano Pudín de vainilla Leche	Pollo Alfredo Guisantes Tomatoes criollos Pan de Trigo Galleta de avena cremosa Leche
Fritita de cerdo con champiñones*~ Pure de papas Mezcla de verduras Pan de Trigo Manzana Leche	Carne para tacos Frijoles pintos Arroz a la Mexicana Tortilla de harina Panecito de chocolate 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](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.