

# LUNCH

## JULY 2021

# D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			Garlic Rosemary Chicken Meatballs~ Parmesan Penne Pasta Cauliflower with Red Peppers Wheat Bread Fresh Apple Milk	Hamburger Patty~ Lettuce and Tomato Ranch Beans Hamburger Bun Peach Cobbler Milk
Closed for Holiday	Margarita Chicken Mexican Rice Broccoli Wheat Bread Zee Zee Bar Milk	Baked Chicken with Gravy Scalloped Potatoes Braised Carrots Dinner Roll Strawberry Gelatin with Pineapple Milk	Beef with Vegetable Gravy~ Seasoned Lentils Green Beans with Onions Wheat Bread Fresh Orange Milk	Shredded BBQ Pork* Macaroni and Cheese Medley Cabbage Hamburger Bun Raisins Milk
BBQ Pork Rib Patty*~ Parslied Rice Green Beans Dinner Roll Cherry Gelatin with Peaches Milk	Marinara Chicken Meatballs~ Penne Pasta Broccoli Wheat Bread Oatmeal Cream Cookie Milk	Honey Glazed Chicken Whipped Potatoes Mixed Vegetables Wheat Bread Zee Zee Birthday Bar Milk	Chicken Alfredo Peas and Carrots Country Tomatoes Texas Bread Fresh Apple Milk	Hamburger Patty~ Lettuce and Tomato Tater Gems Hamburger Bun Hot Pineapple Tidbits Milk Mustard and Ketchup
Turkey Pot Pie Broccoli Country Tomatoes Wheat Bread Cinnamon Crisp Bar Milk	Creole Beef~ Cajun Rice Spinach Wheat Bread Fresh Apple Milk	Lemon Pepper Fish Whipped Potatoes Spring Vegetables Wheat Bread Strawberry Gelatin with Mixed Fruit Milk	Beef Taco Charro Beans Beef Braised Carrots Flour Tortilla Apple Cinnamon Bar Milk Taco Sauce	Christmas in July Turkey Breast with Gravy Cornbread Dressing Lemon Brussels Sprouts Dinner Roll Fudge Cream Cookie Milk
Parmesan Chicken~ Lemon Oregano Penne Mixed Vegetables Wheat Bread Oatmeal Raisin Cookie Milk	Thai Chili Pork Patty*~ Fried Rice Japanese Vegetables Wheat Bread Fresh Apple Milk	Swiss Steak~ Garlic Whipped Potatoes Green Beans Dinner Roll Lemon Gelatin w/Pineapple Milk	Cheesy Chicken Macaroni Broccoli Parsley Carrots Wheat Bread Strawberry Cereal Bar Milk	Hamburger Patty~ Lettuce and Tomato Baked Beans Hamburger Bun Hot 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 [vnatexas.org](http://vnatexas.org).



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

**Note:** \*contains pork ~contains soy ⓘ contains peanuts

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

**COMIDA**

**JULIO 2021**

**D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			Albondigas de pollo al Romero~ Pasta Penne al parmesano Coliflor con pimientos rojos Pan de trigo Manzana Leche	Hamburguesa~ Lechuga y tomate Frijoles Rancheros Pan de hamburguesa Postre de durazno Leche
Cerrado- Dia festivo	Pollo a la Margarita Arroz a la Mexicana Brocoli Pan de trigo Barra Zee Zee Leche	Pollo horneado en salsa Papas en rodajas Zanahorias estofadas Panecillo Galletas saladas con animales Leche	Carne en salsa de verduras~ Lentejas sazonadas Judias verdes con cebolla Pan de trigo Naranja Leche	Cerdo asado deshebrado* Macarrones con queso Mezcla de repollos Pan de hamburguesa Pasas Leche
Fritata de cerdo asado*~ Arroz al perejil Judias verdes Panecillo Gelatina de cereza con durazno Leche	Albondigas de pollo a la marinara~~ Pasta penne Brocoli Pan de trigo Galleta de avena cremosa Leche	Pollo glaseado en miel Pure de papas Mezcla de verduras Pan de trigo Barra de Cumpleaños Zee Zee Leche	Pollo Alfredo Guisantes y zanahorias Tomates campestres Pan tejano Manzana Leche	Hamburguesa~ Lechuga y tomate Croquetas de papa Pan de hamburguesa Trocitos de piña calientes Leche Mostaza y catsup
Pay de pavo Brocoli Tomates campestres Pan de trigo Barra de canela Leche	Carne criolla~ Arroz cajun Espinacas Pan de trigo Manzana Leche	Pescado en limon y pimienta Pure de papas Mezcla de verduras Pan de trigo Graham crackers Leche	Carne para tacos Frijoles charros Zanahorias estofadas Tortilla de harina Barra de manzana y canela Leche Salsa para tacos	Navidad en julio Pechuga de pavo en salsa Relleno de pan de elote Coles en limon Panecillo Galleta cremosa Leche
Pollo parmesano~ Pasta penne al limon y oregano Mezcla de verduras Pan de trigo Galleta de avena y pasas Leche	Fritata de cerdo*~ Arroz frito Mezcla de verduras Pan de trigo Manzana Leche	Filete Suizo~ Pure de papas con ajo Judias verdes Panecillo Gelatina de lima con pina Leche	Macarrones con pollo y queso Brocoli Zanahorias al perejil Pan de trigo Barra de cereal y fresa Leche	Hamburguesa~ Lechuga y tomate Frijoles horneados Pan de hamburguesa Pure de manzana caliente Leche Mostaza y catsup

**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 [vnatexas.org](http://vnatexas.org).



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

**Nota:** \*contiene cerdo ~contiene soya ⓘ Contiene cacahuete Debido a la disponibilidad de ciertos productos, substitución apropiada pudiera ser utilizada.