

LUNCH

SEPTEMBER 2021

D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		Breaded Chicken~ Orzo Pasta Sliced Carrots Texas Bread Fresh Orange Milk	Sloppy Joe Crispy Cubed Potatoes Lemon Zest Broccoli Hamburger Bun Fudge Cream Cookie Milk	Spinach Lasagna Tossed Salad Green Peas Texas Bread Hot Spiced Pineapple Milk Ranch Salad Dressing
Closed for Holiday	Marinara Chicken Pesto Penne Pasta# Italian Vegetables Texas Bread Chocolate Chip Cookie Milk	Swiss Steak~ Whipped Potatoes Italian Green Beans Dinner Roll Zee Zee Birthday Bar Milk	Breaded Fish Black-Eyed Peas Glazed Carrots Hamburger Bun Graham Crackers Milk Tartar Sauce	Hamburger Patty~ Lettuce and Tomato Ranch Beans Hamburger Bun Hot Cinnamon Applesauce Milk Mustard and Ketchup
BBQ Pork Rib Patty*~ Whole Kernel Corn Broccoli Wheat Bread Lime Gelatin with Pears Milk	Homestyle Beef Casserole Green Peas Lemon Brussels Sprouts Wheat Bread Fresh Orange Milk	Baked Chicken with Gravy Garlic Whipped Potatoes Italian Green Beans w/Peppers Dinner Roll Chocolate Chip Muffin Milk	Beef Taco Bell Pepper Medley Charro Beans Flour Tortilla Sugar Cookie Milk Taco Sauce	Chicken Chili Dirty Rice Beef Braised Carrots Saltine Crackers Lemon Pudding Milk
Salisbury Beef~ Brown Gravy Delmonico Potatoes Mixed Vegetables Wheat Bread Animal Crackers Milk	Queso Chicken Cilantro Lime Tomato Rice Fiesta Vegetables Texas Bread Oreo Cookies Milk	Glazed Ham* Lima Beans Mixed Greens Corn Muffin Fresh Apple Milk Margarine	Turkey Pasta Bolognese Country Tomatoes Green Beans Texas Bread Oatmeal Cream Cookie Milk	Hamburger Patty~ Lettuce and Tomato Baked Beans Hamburger Bun Cranberry Crisp Milk Mustard and Ketchup
Alfredo Chicken Meatballs~ Parsley Penne Pasta Herbed Brussels Sprouts Wheat Bread Chocolate Pie Parfait Milk	Turkey Rice Casserole Broccoli Sliced Carrots Wheat Bread Oatmeal Raisin Cookie Milk	Meatloaf~ Brown Gravy Scalloped Potatoes Herbed Green Beans Dinner Roll Fudge Cream Cookie Milk	Three Cheese Ziti Whole Kernel Corn Country Tomatoes Wheat Bread Fresh Orange 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
972-707-3843

Note: *contains pork ~contains soy ⓘ contains peanuts

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

COMIDA

SEPTIEMBRE 2021

D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		Pollo empanizado~ Pasta orzo Zanahoria en rebanadas Pan tejano Naranja Leche	1 Carne picada para hamburguesa Trocitos de papa crujientes Brocoli al limon Pan de hamburguesa Galleta de chocolate cremosa Leche	2 Lasana de espinaca Ensalada Guisantes Pan tejano Postre de piña y canela Leche Aderezo ranch
6 Cerrado por dia festivo	7 Pollo a la marinara Pasta penne al pesto Verduras italianas Pan tejano Galleta de chispas de chocolate Leche	8 Carne de res Salisbury~ Puré de papas Habichuelas Italianas Panecillo Barra de cumpleaños Zee Zee Leche	9 Pescado empanizado Frijoles Black-Eyed Zanahorias glaseadas Pan de hamburguesa Galletas integrales Leche Salsa tártara	10 Carne de hamburguesas~ Lechuga y tomate Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Compota de manzana y canela Leche
13 Fritata de cerdo asada*~ Elote desgranado Brócoli Pan de trigo Gelatina de lima con peras Leche	14 Platillo de carne Guisantes Coles de Bruselas con limón Pan de trigo Naranja Leche	15 Pollo horneado en salsa Puré de papas con ajo Habichuelas Italianas con pimientos Panecillo Panecillo chispas de chocolate Leche	16 Carne para tacos Mezcla de pimientos Frijoles charros Tortilla de harina Galleta de azúcar Leche Salsa para tacos	17 Chili de pollo Arroz Zanahorias estofadas Galletas saladas Pudin de lima Leche
20 Carne Salisbury~ Salsa de carne Papas en crema Mezcla de verduras Pan de trigo Galletas de animalitos Leche	21 Pollo con queso Arroz al cilantro y limón Mezcla de verduras Pan tejano Galletas oreo Leche	22 Jamón glaseado* Habas Mezcla de lechugas Panecillo de elote Manzana Leche Margarina	23 Pavo en pasta a la boloñesa Tomates campestres Ejotes Pan tejano Galleta de avena cremosa Leche	24 Carne de hamburguesas~ Lechuga y tomate Frijoles horneados Pan de hamburguesa Postre de arándanos Leche Mostaza y catsup
27 Albondigas de pollo Alfredo~ Pasta penne al perejil Coles de Bruselas Pan de trigo Parfait de pay de chocolate Leche	28 Platillo de arroz y pavo Brócoli Zanahoria en rebanadas Pan de trigo Galleta de avena y pasas Leche	29 Pastel de carne~ Salsa de carne Papas en rodajas Ejotes Panecillo Galleta de chocolate cremosa Leche	30 Ziti en quesos Elote desgranado Tomates campestres Pan de trigo Naranja 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
972-707-3843

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