

LUNCH

OCTOBER 2021

D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				Hamburger Patty~ Lettuce and Tomato Ranch Beans Hamburger Bun Hot Applesauce Milk Mustard and Ketchup 1
Mexican Beef Casserole 4 Spanish Rice Green Beans Wheat Bread Graham Crackers Milk	Breaded Chicken~ Mashed Spiced Yams 5 Country Vegetables Wheat Bread Sugar Cookie Milk Barbeque Sauce	Ham and Pinto Beans* 6 Confetti Rice Medley Cabbage Corn Muffin Fresh Apple Milk Margarine	Honey Mustard Chicken 7 Twice Whipped Potatoes Peas and Carrots Wheat Bread Nutty Buddy Bar 1 Milk	Green Chile Hamburger 8 Lettuce and Tomato Ranch Beans Hamburger Bun Hot Spiced Peaches Milk Mustard and Ketchup
Shredded BBQ Pork* 11 Macaroni and Cheese Medley Cabbage Hamburger Bun Orange Gelatin w/Pineapple Milk	Cajun Beef~ Whipped Potatoes 12 Catalina Vegetables Wheat Bread Oatmeal Raisin Cookie Milk	Breaded Chicken~ Orzo Pasta 13 Sliced Carrots Texas Bread Zee Zee Birthday Bar Milk	Sloppy Joe 14 Crispy Cubed Potatoes Lemon Zest Broccoli Hamburger Bun Fudge Cream Cookie 1 Milk	Spinach Lasagna 15 Tossed Salad Green Peas Texas Bread Hot Spiced Pineapple Milk Ranch Salad Dressing
Smoked Sausage* 18 Scalloped Potatoes Garden Vegetables Hot Dog Bun Raisins Milk	Marinara Chicken 19 Pesto Penne Pasta Italian Vegetables Texas Bread Chocolate Chip Cookie Milk	Swiss Steak~ Whipped Potatoes 20 Italian Green Beans Dinner Roll Animal Crackers Milk	Breaded Fish 21 Black-Eyed Peas Glazed Carrots Hamburger Bun Graham Crackers Milk Tartar Sauce	Hamburger Patty~ Lettuce and Tomato 22 Ranch Beans Hamburger Bun Hot Cinnamon Applesauce Milk Mustard and Ketchup
BBQ Pork Rib Patty*~ Whole Kernel Corn 25 Broccoli Wheat Bread Lime Gelatin with Pears Milk	Homestyle Beef Casserole 26 Green Peas Lemon Brussels Sprouts Wheat Bread Fresh Orange Milk	Baked Chicken with Gravy 27 Garlic Whipped Potatoes Italian Green Beans w/Peppers Dinner Roll Chocolate Chip Muffin Milk	Beef Taco 28 Bell Pepper Medley Charro Beans Flour Tortilla Sugar Cookie Milk Taco Sauce	Halloween 29 Chicken Chili Dirty Rice Beef Braised Carrots Saltine Crackers Brownie Milkustard and Ketchup

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 VNA resource page.



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

Note: *contains pork ~contains soy **1** contains peanuts

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

COMIDA

OCTUBRE 2021

D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				Carne de hamburguesas~ 1 Lechuga y tomate Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Compote de manzana Leche Mostaza y catsup
Platillo de carne a la Mexicana 4 Arroz español Ejotes Pan de trigo Galletas integrales Leche	Pollo empanizado~ 5 Puré de camote Verduras campestres Pan de trigo Galleta de azúcar Leche Salsa barbacoa	Jamon y frijoles pintos* 6 Arroz confeti Mezcla de repollos Panecillo de elote Manzana Leche Margarina	Pollo en mostaza de miel 7 Puré de papas Guisantes y zanahorias Pan de trigo Barra Nutty Buddy 8 Leche	Hamburguesa con chiles 8 Lechuga y tomate Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Duraznos en canela Leche Mostaza y catsup
Cerdo asado deshebrado* 11 Macarrones con queso Mezcla de repollos Pan de hamburguesa Gelatina de naranja con piña Leche	Carne cajun~ 12 Puré de papas Mezcla de verduras Pan de trigo Galleta de avena y pasas Leche	Pollo empanizado~ 13 Pasta orzo Zanahoria en rebanadas Pan tejano Barra de cumpleaños Zee Zee Leche	Carne picada para hamburguesa 14 Trocitos de papa crujientes Brocoli al limon Pan de hamburguesa Galleta de chocolate cremosa 9 Leche	Lasana de espinaca 15 Ensalada Guisantes Pan tejano Postre de piña y canela Leche Aderezo ranch
Salchicha ahumada* 18 Papas en rodajas Mezcla de verduras Pan de hot dog Pasas Leche	Pollo a la marinara 19 Pasta penne al pesto Verduras italianas Pan tejano Galleta de chispas de chocolate Leche	Carne de res Salisbury~ 20 Puré de papas Habichuelas Italianas Panecillo Galletas de animalitos Leche	Pescado empanizado 21 Frijoles Black-Eyed Zanahorias glaseadas Pan de hamburguesa Galletas integrales Leche Salsa tártara	Carne de hamburguesas~ 22 Lechuga y tomate Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Compota de manzana y canela Leche Mostaza y catsup
Fritata de cerdo asada*~ 25 Elote desgranado Brócoli Pan de trigo Gelatina de lima con peras Leche	Platillo de carne 26 Guisantes Coles de Bruselas con limón Pan de trigo Naranja Leche	Pollo horneado en salsa 27 Puré de papas con ajo Habichuelas Italianas con pimientos Panecillo Panecillo chispas de chocolate 10 Leche	Carne para tacos 28 Mezcla de pimientos# Frijoles charros Tortilla de harina Galleta de azúcar Leche Salsa para tacos	Halloween 29 Chili de pollo Arroz Zanahorias estofadas Galletas saladas Panecillo 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.



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

Nota: *contiene cerdo ~contiene soya 9 Contiene cacahuate Debido a la disponibilidad de ciertos productos, sustitución apropiada pudiera ser utilizada.