

LUNCH

NOVEMBER 2021

D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
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 Zee Zee Birthday Bar Milk	Three Cheese Ziti Whole Kernel Corn Country Tomatoes Wheat Bread Fresh Orange Milk	Hamburger Patty~ Lettuce and Tomato Ranch Beans Hamburger Bun Hot Applesauce Milk Mustard and Ketchup
Mexican Beef Casserole Spanish Rice Green Beans Wheat Bread Graham Crackers Milk	Breaded Chicken~ Mashed Spiced Yams Country Vegetables Wheat Bread Sugar Cookie Milk Barbeque Sauce	Ham and Pinto Beans* Confetti Rice Medley Cabbage Corn Muffin Fresh Apple Milk Margarine	Honey Mustard Chicken Twice Whipped Potatoes Peas and Carrots Wheat Bread Nutty Buddy Bar Milk	Green Chile Hamburger Lettuce and Tomato Ranch Beans Hamburger Bun Hot Spiced Peaches Milk Mustard and Ketchup
Shredded BBQ Pork* Macaroni and Cheese Medley Cabbage Hamburger Bun Orange Gelatin w/Pineapple Milk	Cajun Beef~ Whipped Potatoes Catalina Vegetables Wheat Bread Oatmeal Raisin Cookie Milk	Turkey Breast with Gravy Cornbread Dressing Green Beans Almandine Dinner Roll Pumpkin Pudding Milk Cranberry Sauce	Closed for Holiday	Closed for Holiday
Smoked Sausage* Scalloped Potatoes Garden Vegetables Hot Dog Bun Raisins Milk	Marinara Chicken Pesto Penne Pasta Italian Vegetables Texas Bread Chocolate Chip Cookie Milk			Mustard 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 ⓘ contains peanuts

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

COMIDA

NOVIEMBRE 2021

D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Carne Salisbury~ Salsa de carne Papas en crema Mezcla de verduras Pan de trigo Galletas de animalitos Leche	Pollo con queso Arroz al cilantro y limón Mezcla de verduras Pan tejano Galletas oreo Leche	Jamón glaseado* Habas Mezcla de lechugas Panecillo de elote Manzana Leche Margarina	Pavo en pasta a la boloñesa Tomates campestres Ejotes Pan tejano Galleta de avena cremosa Leche	Carne de hamburguesas~ Lechuga y tomate Frijoles horneados Pan de hamburguesa Postre de arándanos Leche Mostaza y cátsup
Albondigas de pollo Alfredo~ Pasta penne al perejil Coles de Bruselas Pan de trigo Parfait de pay de chocolate Leche	Platillo de arroz y pavo Brócoli Zanahoria en rebanadas Pan de trigo Galleta de avena y pasas Leche	Pastel de carne~ Salsa de carne Papas en rodajas Ejotes Panecillo Barra de cumpleaños Zee Zee Leche	Ziti en quesos Elote desgranado Tomates campestres Pan de trigo Naranja Leche	Carne de hamburguesas~ Lechuga y tomate Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Compote de manzana Leche Mostaza y cátsup
Platillo de carne a la mexicana Arroz español Ejotes Pan de trigo Galletas integrales Leche	Pollo empanizado~ Puré de camote Verduras campestres Pan de trigo Galleta de azúcar Leche Salsa barbacoa	Jamón y frijoles pintos* Arroz confeti Mezcla de repollos Panecillo de elote Manzana Leche Margarina	Pollo en mostaza de miel Puré de papas Guisantes y zanahorias Pan de trigo Barra Nutty Buddy Leche	Hamburguesa con chiles Lechuga y tomate Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Duraznos en canela Leche Mostaza y cátsup
Cerdo asado deshebrado* Macarrones con queso Mezcla de repollos Pan de hamburguesa Gelatina de naranja con piña Leche	Carne cajun~ Puré de papas Mezcla de verduras Pan de trigo Galleta de avena y pasas Leche	Pechuga de pavo en salsa Aderezo de pan de elote Ejotes Almandine Panecillo Pudín de calabaza Leche Salsa de arándano	Cerrado por día festivo	Cerrado por día festivo
Salchicha ahumada* Papas en rodajas Mezcla de verduras Pan de hot dog Pasas Leche	Pollo a la marinara Pasta penne al pesto Verduras italianas Pan tejano Galletas chispas 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 ⓘ Contiene cacahuate Debido a la disponibilidad de ciertos productos, sustitución apropiada pudiera ser utilizada.