

LUNCH

DECEMBER 2021

D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		Swiss Steak~ Whipped Potatoes Italian Green Beans Dinner Roll Animal Crackers 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 Gelatine 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 Zee Zee Birthday Bar 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	Closed for Holiday
Closed for Holiday	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	Glazed Ham* Black-Eyed Peas Mixed Greens Corn Muffin Brownie Milk Margarine

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 ⓘ contains peanuts

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

COMIDA

DICIEMBRE 2021

D.L. HOPKINS JR. SENIOR CENTER

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		Carne de res Salisbury~ Puré de papas Habichuelas Italianas Panecillo Galletas de animalitos Leche	1 Pescado empanizado Frijoles Black-Eyed Zanahorias glaseadas Pan de hamburguesa Galletas integrales Leche Salsa tártara	2 Carne de hamburguesas~ Lechuga y tomate Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Compota de manzana y canela Leche Mostaza y catsup
6 Fritata de cerdo asada*~ Elote desgranado Brócoli Pan de trigo Gelatina de lima con peras Leche	7 Platillo de carne Guisantes Coles de Bruselas con limón Pan de trigo Naranja Leche	8 Pollo horneado en salsa Puré de papas con ajo Habichuelas Italianas con pimientos Panecillo Barra de cumpleaños Zee Zee Leche	9 Carne para tacos Mezcla de pimientos Frijoles charros Tortilla de harina Galleta de azúcar Leche Salsa para tacos	10 Chili de pollo Arroz Zanahorias estofadas Galletas saladas Pudin de lima Leche
13 Carne Salisbury~ Salsa de carne Papas en crema Mezcla de verduras Pan de trigo Galletas de animalitos Leche	14 Pollo con queso Arroz al cilantro y limón Mezcla de verduras Pan tejano Galletas oreo Leche	15 Jamón glaseado* Habas Mezcla de lechugas Panecillo de elote Manzana Leche Margarina	16 Pavo en pasta a la boloñesa Tomates campestres Ejotes Pan tejano Galleta de avena cremosa Leche	17 Carne de hamburguesas~ Lechuga y tomate Frijoles horneados Pan de hamburguesa Postre de arándanos Leche Mostaza y catsup
20 Albondigas de pollo Alfredo~ Pasta penne al perejil Coles de Bruselas Pan de trigo Parfait de pay de chocolate Leche	21 Platillo de arroz y pavo Brócoli Zanahoria en rebanadas Pan de trigo Galleta de avena y pasas Leche	22 Pastel de carne~ Salsa de carne Papas en rodajas Ejotes Panecillo Galleta de chocolate cremosa Leche	23 Ziti en quesos Elote desgranado Tomates campestres Pan de trigo Naranja Leche	24 Cerrado por dia festivo
27 Cerrado por dia festivo	28 Pollo empanizado~ Puré de camote Verduras campestres Pan de trigo Galleta de azúcar Leche Salsa barbacoa	29 Jamon y frijoles pintos* Arroz confeti Mezcla de repollos Panecillo de elote Manzana Leche Margarina	30 Pollo en mostaza de miel Puré de papas Guisantes y zanahorias Pan de trigo Barra Nutty Buddy Leche	31 Jamón glaseado* Frijoles Black-Eyed Mezcla de lechugas Panecillo de elote Panecillo de chocolate Leche Margarina

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 cacahuete Debido a la disponibilidad de ciertos productos, substitución apropiada pudiera ser utilizada.