

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	Please note you will receive an extra emergency shelf stable meal between December 11th and 15th. Please save this meal to eat in case we are not able to deliver due to winter weather.			Lasagna Casserole Italian Green Beans Whole Kernel Corn Glazed Fruit Dinner Roll/Milk 1
Salisbury Steak/Gravy Garlic Whipped Potatoes Garden Vegetables Fresh Apple Wheat Bread/Milk 4	Chicken Fajita Soft Taco Charro Beans Cilantro Lime Rice Tutti Frutti Pudding Juice/Taco Sauce 5	Breaded Chicken Patty Mashed Spiced Yams Green Peas Strawberry Fruited Gelatin Multi Grain Bread/Milk 6	Turkey Breast w/ Gravy Macaroni and Cheese Green Beans Fresh Orange Dinner Roll/Juice 7	Hamburger on Bun Lettuce/Tomato/Onion Ranch Style Beans Hot Spiced Apples Milk/Mustard/Ketchup 8
Mushroom Beef Patty Orzo Pasta Brussels Sprouts Snickerdoodle Cookie Dinner Roll/Milk 11	Meatloaf w/ Brown Gravy Scalloped Potatoes Broccoli Cherry Fruited Gelatin Multi Grain Bread/Juice 12	BBQ Chicken Patty Ranch Whipped Potatoes Sliced Carrots Fresh Orange Dinner Roll/Milk 13	Boneless Chicken Wings Lima Beans Broccoli Gingerbread Cookie Juice/Ketchup 14	Smoked Sausage on Bun* Baked Beans Mixed Greens Carnival Cookie Milk/Mustard 15
Dijon Pork Patty Delmonico Potatoes Mixed Vegetables Fresh Apple Multi Grain Bread/Milk 18	Chicken Rice Casserole Lima Beans Okra and Tomatoes Oatmeal Cream Cookie Dinner Roll/Juice 19	Breaded Chicken Patty Whipped Potatoes Italian Green Beans Strawberry Swirl Pudding Multi Grain Bread/Milk 20	Beef and Macaroni Whole Kernel Corn Sliced Carrots Fresh Orange Texas Bread/Juice 21	Hamburger on Bun Lettuce/Tomato/Onion Potato Wedges Cranberry Crunch Milk/Mustard/Ketchup 22
Merry Christmas! Turkey Breast w/ Gravy Cornbread Dressing Green Bean Casserole Ambrosia Pudding Dinner Roll/Milk/Margarine Cranberry Sauce 25	BBQ Pork Ribette on Bun* Potato Wedges Coleslaw Peaches Juice/Ketchup 26	Texas Chili with Beans Tossed Salad Broccoli Mixed Fruit Cup Corn Muffin/Milk/Margarine 27	Mushroom Beef Patty Whipped Potatoes Chuckwagon Corn Mixed Fruit Dinner Roll/Juice 28	Ham & Black-Eyed Peas* Buttered Rice Steamed Cabbage Ranger Cookie Corn Muffin/Milk/Margarine 29
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.				

Note: *contains pork

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	Atencion: usted recibira una comida estable del estante extra de emergencia entre el 11 de diciembre y 15th. Por favor guarde esta comida para comer en caso de que no somos capaces de entregar debido al clima de invierno.			Cazuela de lasaña Judías verdes italianas Maíz desgranado Fruta glaseada Panecillo Leche
Carne Salisbury Puré de papas con ajo Mezcla de verduras del huerto Manzana Pan de trigo	Fajitas de pollo Frijoles charros Arroz con cilantro y limón Pudin Tutti Frutti Tortilla de harina Jugo/salsa para tacos	Fritura de pollo apanado Puré de batatas Guisantes verdes Gelatina sabor a fresa Pan multigrano Leche	Pechuga de pavo tajado Macarrones con queso Frijoles verdes Panecillo Naranja Jugo	Hamburguesa Lechuga, tomate y cebolla Frijoles rancheros Manzanas calientes Pan para hamburguesa Leche/mostaza/cátsup
Fritura de carne Pasta orzo Repollitas Galleta Snickerdoodle Panecillo Leche	Pastel de carne Papas gratinadas Brócoli Gelatina sabor a cereza Pan multigrano Jugo	Pollo asado Papas rancheras Zanahorias tajadas Panecillo Naranja Leche	Trozos de pollo Frijoles lima Brócoli Galleta de jengibre Pan multigrano Jugo/cátsup	Salchicha ahumado* Frijoles horneados Mezcla de verduras Galleta Carnaval Pan para perro caliente Leche/mostaza
Cerdo Dijon* Papas Delmonico Mezcla de verduras Manzana Pan multigrano Leche	Cazuela de pollo y arroz Frijoles lima Okra y tomates Galleta cremosa de avena Panecillo Jugo	Fritura de pollo apanado Puré de papas Judías verdes italianas Pudin de fresa Pan multigrano Leche	Carne de macarrones Maíz desgranado Zanahorias tajadas Naranja Pan tejano Jugo	Hamburguesa Lechuga, tomate y cebolla Papas en porciones Arándano crujiente Pan para hamburguesa Leche/mostaza/cátsup
Cena de Navidad Pechuga de pavo Relleno de pan de maíz Cazuela de judías verdes Pudin de Ambrosia Panecillo/margarina Leche/salsa de arándano	Fritura de cerdo asada* Papas en porciones Ensalada de repollo Duraznos Pan Hoagie Jugo/cátsup	Chili con carne y frijoles Ensalada mezclada Brócoli Mezcla crujiente de frutas Mofin de pan de maíz Leche/margarina	Fritura de carne Puré de batatas Maíz Chuckwagon Mezcla de fruta Panecillo Jugo	Jamón y frijoles de ojo Negro* Arroz con mantequilla Repollo Galleta Ranger Mofin de maíz/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 vnatexas.org .			 Meals on Wheels 214-689-2639	

Nota: *contiene cerdo

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