

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	Jamón Glaseado* <b>1</b> Frijoles Lima Okra y Tomates Naranja Muffin de Maíz Leche	Pastel de Carne <b>2</b> Papas Delmonico Guisantes y Zanahorias Galleta de Chocolate Panecillo Leche	Macarrones con pavo <b>3</b> Coliflor Repollitos de Bruselas Gelatina de Limón con Fruta Pan de Texas Jugo	Hamburguesa con Queso <b>4</b> Frijoles Rancheros Trozos de Pina Calientes Pan de Hamburguesa Mostaza y Cátsup Leche
Pollo Apanado <b>7</b> Pasta Penne al Perejil Tomates Country Manzana Pan de Trigo Leche	Carnitas de Cerdo* <b>8</b> Frijoles Pintos Zanahorias Glaseadas Galleta de Azúcar Tortilla de Harina Leche/Salsa para Tacos	Pollo al horno <b>9</b> Papas Batidas dos Veces Brócoli al Limón Barra de Zee Zee Panecillo Leche	Chili de Carne de Res <b>10</b> Arroz Espinaca Gelatina de Fresa con Peras Galleta de Soda Jugo	Hamburguesa <b>11</b> Lechuga y Tomate Frijoles Rancheros Fruta Caliente Especiada Pan de Hamburguesa Leche/Mostaza/Cátsup
Albóndigas de Carne <b>14</b> Arroz Jazmín Vegetales Japoneses Galletas Graham de Canela Pan de Trigo Leche	Pollo Apanado Cajun <b>15</b> Frijoles Lima Okra y Tomates Naranja Pan de Texas Leche	Bistec Suizo <b>16</b> Papas Batidas Frijoles Verdes Italianos Galleta de Chocolate Panecillo Leche	Jamón Glaseado* <b>17</b> Macarrones con Queso Brócoli y Zanahorias Gelatina de Lima con Pina Pan de Trigo Jugo	Hamburguesa <b>18</b> Lechuga y Tomate Frijoles al Horno Pure de Mañana Caliente Pan de Hamburguesa Leche/Mostaza/Cátsup
Pasta Boloñesa con Pavo <b>21</b> Coliflor Frijoles Verdes con Hierbas Barra de Higo Pan de Texas Leche	Carne de Res Estilo <b>22</b> Papas Delmonico Repollitos de Bruselas Manzana Pan Multigrano Leche	Pollo al Horno <b>23</b> Arroz al Perejil Vegetales Catalina Arándanos Rojos Secos Panecillo Leche	Cazuela de Carne de Res <b>24</b> Guisantes Verdes Brócoli Budín de Canela Pan Multigrano Jugo	Pechuga de Pavo <b>25</b> Penne a la Florentina Escalopes de Tomates Galleta de Chocolate Pan de Texas Leche
Pastel de Carne <b>28</b> Papas Batidas al Ajo Repollitos de Bruselas Galletas Graham Pan de Texas Leche	Piccata de Pollo Apanado <b>29</b> Pasta Penne Zanahorias al Perejil Naranja Panecillo Leche	Picadillo de Carne de Res <b>30</b> Frijoles Charros Arroz Mexicano Galleta de Azúcar Tortilla de Harina Leche	Pollo y Dumplings <b>31</b> Lentejas Okra y Tomates Galleta de Avena y Crema Pan de Maíz/Margarina Jugo	

**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 [www.vnatexas.org](http://www.vnatexas.org).



214-689-2639