

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Pollo Marsala Apanado <b>2</b> Pasta Penne al Perejil Tomates Country Manzana Pan de Trigo Leche	Carnitas de Cerdo* <b>3</b> Frijoles Pintos Zanahorias Glaseadas Galleta de Azúcar Tortilla de Harina Leche/Salsa para Tacos	Pollo al Horno <b>4</b> Papas Batidas dos Veces Brócoli al Limón Galleta de Avena y Crema Panecillo Leche	Chili de Carne de Res <b>5</b> Arroz Espinaca Gelatina de Fresa con Peras Galletas de Soda Jugo	Hamburguesa <b>6</b> Lechuga y Tomate Frijoles Rancheros Fruta Caliente Especiada Pan de Hamburguesa Leche/Mostaza/Kétchup
Albóndigas de Ternera <b>9</b> Arroz Jazmín Vegetales Japoneses Galleta Graham de Canela Pan de Trigo Leche	Pollo Apanado Cajun <b>10</b> Frijoles Lima Okra y Tomates Naranja Pan de Texas Leche	Bistec Suizo <b>11</b> Papas Batidas Frijoles Verdes Italianos Barra de Nutrición Panecillo Leche	Jamón Glaseado* <b>12</b> Macarrones con Queso Brócoli y Zanahorias Gelatina de Lima con Pina Pan de Trigo Jugo	Hamburguesa <b>13</b> Lechuga y Tomate Frijoles al Horno Pure de Manzana Caliente Pan de Hamburguesa Leche/Mostaza/Kétchup
Pasta Boloñesa con Pavo <b>16</b> Coliflor Frijoles Verdes con Hierbas Barra de Higo Pan de Texas Leche	Carne de Res Estilo <b>17</b> Papas Delmonico Repollitos de Bruselas Manzana Pan Multigrano Leche	Pollo al Horno <b>18</b> Arroz al Perejil Vegetales Catalina Arándanos Rojos Secos Panecillo Leche	Cazuela de Ternera <b>19</b> Brócoli Revuelto de Repollo Budín de Canela Pan Multigrano Jugo	Pechuga de Pavo <b>20</b> Penne a la Florentina Escalopes de Tomates Galleta de Chocolate Pan de Texas Leche
Pastel de Carne <b>23</b> Papas Batidas al Ajo Coles de Bruselas Galletas Graham Pan de Texas Leche	Piccata de Pollo Apanado <b>24</b> Penne al Pomodoro Zanahorias al Perejil Naranja Panecillo Leche	<b>Comida de Navidad</b> <b>25</b> Pechuga de Pavo Aderezo de Pan de Maíz Vegetales Mixtos Budín de Ambrosia Panecillo Leche	Pollo y Dumplings <b>26</b> Lentejas Okra y Tomates Galleta de Avena y Crema Pan de Maíz/Margarina Jugo	Hamburguesa <b>27</b> Lechuga y Tomate Frijoles Rancheros Crocante de Durazno Pan de Hamburguesa Leche/Mostaza/Kétchup
Sopa de Enchilada <b>30</b> Arroz Español Tomates Estilo Mexicano Galleta de Chocolate Leche	<b>Comida de Año Nuevo</b> <b>31</b> Jamón Glaseado con Miel* Frijoles de Ojo Negro Revuelto de Repollo Brownie Panecillo/Margarina 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 [www.vnatexas.org](http://www.vnatexas.org).



214-689-2639