

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Albóndigas de Ternera 3 Arroz Jazmín Vegetales Japoneses Galletas Graham de Canela Pan de Trigo Leche	Pollo Apanado cajín 4 Frijoles Lima Okra y Tomates Naranja Pan de Texas Leche	Bistec Suizo 5 Papas Batidas Frijoles Verdes Italianos Galleta de Crema de Caramel Panecillo Leche	Jamón Glaseado* 6 Macarrones con Queso Brócoli y Zanahorias Gelatina de Lima con Pina Pan de Trigo Jugo	Hamburguesa 7 Lechuga y Tomate Frijoles al Horno Crocante de Durazno Pan de Hamburguesa Leche/Mostaza/Cátsup
Pasta Boloñesa con Pavo 10 Coliflor Frijoles Verdes con Hierbas Barra de Higo Pan de Texas Leche	Carne de Res Estilo 11 Papas Delmonico Repollitos de Bruselas Manzana Pan Multigrano Leche	Pollo al Horno 12 Arroz al Perejil Vegetales Catalina Barra de Nutrición Panecillo Leche	Cazuela de Carne de Res 13 Brócoli Revuelto de Repollo Budín de Canela Pan Multigrano Jugo	Pechuga de Pavo 14 Penne a la Florentina Escalopes de Tomates Galleta de Chocolate Pan de Texas Leche
Pastel de Carne 17 Papas Batidas al Ajo Repollitos de Bruselas Galletas de Chocolate Pan de Texas Leche	Pollo Apanado 18 Penne al Pomodoro Zanahorias al Perejil Naranja Panecillo Leche	Picadillo de Carne de Res 19 Frijoles Charros Arroz Mexicano Galleta de Azúcar Tortilla de Harina Leche	Pollo y Dumplings 20 Lentejas Okra y Tomates Galleta de Avena y Crema Pan de Maíz/Margarina Jugo	Hamburguesa 21 Lechuga y Tomate Frijoles Rancheros Crocante de Durazno Pan de Hamburguesa Leche/Mostaza/Cátsup
Sopa de Enchiladas 24 Arroz Español Tomates Estilo Mexicano Galleta de Crema de Caramel Leche	Pasta con Carne de Res 25 Brócoli Zanahorias en Rodajas Manzana Pan de Texas Leche	Salchicha Polaca* 26 Frijoles Chili Espinaca Agria Pasas de Cereza Pan de Hot Dog Leche	Sloppy Joe 27 Papas Asadas Vegetales Mixtos Gelatina con Fruta Pan de Hamburguesa Jugo	Pollo Empanado 28 Maíz con Pimientos Frijoles Verdes Galletas Oreó Pan de Texas 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.



214-689-2639