

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Stroganoff de Ternera <b>3</b> Brócoli Zanahorias Glaseadas Naranja Pan de Texas Leche	Pollo a la Naranja <b>4</b> Arroz Confeti Vegetales Japonesa Galleas Graham de Canela Pan Multigrano Leche	Pastel de Carne <b>5</b> Papas Batidas dos Veces Frijoles Verdes con Hierbas Barra Nutty Buddy Panecillo Leche	Espagueti con Pavo <b>6</b> Repollitos de Bruselas Tomates Country Budín de Carmelo Pan de Trigo Jugo	Hamburguesa con Queso <b>7</b> Frijoles al Horno Crocante de Manzana Pan de Hamburguesa Mostaza/Cátsup Leche
Pollo Apanado Parmesano <b>10</b> Pasta Penne Broccoli al Limón Manzana Pan de Texas Leche	Albóndigas de Ternera <b>11</b> Arroz Zanahorias con Jengibre Galleta de Avena y Crema Pan de Trigo Leche	Bistec Frito Estilo Country <b>12</b> Papas Batidas al Ajo Frijoles Verdes con Hierbas Craisins de Fresa Panecillo Leche	Carne de Res Salisbury <b>13</b> Frijoles de Ojo Negro Tomates Estilo Creole Barra de Nutrición Pan de Trigo Jugo	Taco de Pavo <b>14</b> Frijoles Pintos Vegetales Mixtos Ole Budín de Pina Colada Tortilla de Harina Leche/Salsa para Tacos
<i>Día de San Patricio</i> Salchicha Polaca* <b>17</b> Papas Batidas Revuelto de Repollo Galletas Oreo Panecillo/Margarina Leche	Albóndigas de Pollo <b>18</b> Pasta Penne Parmesana Espinaca Naranja Pan de Texas Leche	Pastel de Carne Picante <b>19</b> Arroz Mexicano Calabaza Galleta de Crema de Caramel Pan de Texas Leche	Pasta de Pavo y Queso <b>20</b> Lentejas Zanahorias en Rodajas Gelatina de Cereza Afruitada Pan de Trigo Jugo	Hamburguesa <b>21</b> Lechuga y Tomate Frijoles Rancheros Crocante de Pina Pan de Hamburguesa Leche/Mostaza/Cátsup
Pollo Marsala Apanado <b>24</b> Pasta Penne al Perejil Tomates Country Manzana Pan de Trigo Leche	Carnitas de Cerdo* <b>25</b> Frijoles Pintos Zanahorias Glaseadas Galleta de Azúcar Tortilla de Harina Leche	Pollo al Horno <b>26</b> Papas Batidas dos Veces Brócoli al Limón Galleta de Avena y Crema Panecillo Leche	Chili de Carne De Res <b>27</b> Arroz Blanco Espinaca Gelatina de Fresa con Peras Galletas de Soda Jugo	Hamburguesa <b>28</b> Lechuga y Tomate Frijoles Rancheros Fruta Caliente Especiada Pan de Hamburguesa Leche/Mostaza/Cátsup
Albóndigas de Ternera <b>31</b> Arroz Jazmín Vegetales Japoneses Galletas Graham de Canela Pan de Trigo 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