

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>Pollo Apandado Cajín <b>1</b>                      Frijoles Lima                      Okra y Tomates                      Naranja                      Pan de Texas                      Leche</p>	<p>Bistec Suizo <b>2</b>                      Papas Batidas                      Frijoles Verdes Italianas                      Galleta de Chocolate                      Panecillo                      Leche</p>	<p><b>3</b>  <b>Cerrado por evento</b>  <b>Por favor, coma su comida estable en el estante</b></p>	<p><b>4</b>                      Hamburguesa                      Lechuga y Tomate                      Frijoles al Horno                      Puro de Manzana Caliente                      Pan de Hamburguesa                      Leche/Mostaza/Cátsup</p>
<p><b>7</b>                      Pollo Apanado                      Pasta Orzo                      Repollitos de Bruselas                      Manzana                      Pan de Trigo                      Leche</p>	<p><b>8</b>                      Tacos de Pavo                      Frijoles Charros                      Vegetales Mixtos Ole                      Arándanos Rojos Secos                      Tortilla de Harina                      Leche/Salsa Para Tacos</p>	<p><b>9</b>                      Cerdo Empanizado*                      Arroz con Perejil                      Zanahorias en Rodajas                      Barra de Nutrición                      Pan de Trigo                      Leche</p>	<p><b>10</b>                      Chili de Carne de Res                      Papas Asadas al Horno                      Espinaca                      Barra de Higo                      Galleta de Soda                      Jugo</p>	<p><b>11</b>                      Pollo al Horno                      Pasta a la Florentina                      Tomates Country                      Budín de Chocolate                      Pan de Trigo                      Leche</p>
<p><b>14</b>                      Tetrassini de Pavo                      Vegetales Country                      Tomates Guisados                      Galleta de Azúcar                      Pan de Trigo                      Leche</p>	<p><b>15</b>                      Chili de Pollo                      Maíz O'Brien                      Zanahorias en Rodajas                      Galletas Club                      Leche</p>	<p><b>16</b>                      Bistec Suizo                      Papas Batidas al Ajo                      Frijoles Verdes Italianos                      Galletas Oreo                      Panecillo                      Leche</p>	<p><b>17</b>                      Pollo al Horno                      Arroz Confeti                      Repollitos de Bruselas                      Gelatina de Naranja                      Pan de Texas                      Jugo</p>	<p><b>18</b>                      Jamón Glaseado*                      Batatas Batidas                      Vegetales Catalina                      Budín de Mud Pie                      Panecillo                      Leche</p>
<p><b>21</b>                      Albóndigas de Pollo                      Frijoles Norteños                      Zanahorias al Perejil                      Craisins                      Leche</p>	<p><b>22</b>                      Carne de Res Estilo                      Papas Batidas                      Frijoles Verdes con Hierbas                      Manzana                      Pan de Trigo                      Leche</p>	<p><b>23</b>                      Piccata de Pollo Apanado                      Rotini y Tomates                      Vegetales de California                      Barra Nutty Buddy                      Panecillo                      Leche</p>	<p><b>24</b>                      Salchicha Polaca*                      Frijoles Rojos                      Espinaca                      Galletas Graham                      Muffin de Maíz                      Jugo</p>	<p><b>25</b>                      Pavo y Dumplings                      Zanahorias en Rodajas                      Coliflor                      Gelatina de Lima con Peras                      Pan de Texas                      Leche</p>
<p><b>28</b>                      Albóndigas de Ternera                      Arroz a la Florentina                      Brócoli                      Galletas Graham de Canela                      Pan de Texas                      Leche</p>	<p><b>29</b>                      Jamón Glaseado*                      Frijoles Lima                      Okra y Tomates                      Naranja                      Muffin de Maíz                      Leche</p>	<p><b>30</b>                      Pastel de Carne                      Papas Delmonico                      Guisantes de Zanahorias                      Galleta de Avena y Crema                      Panecillo                      Leche</p>		

**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