

FORT BEND SENIORS - MEALS ON WHEELS

October 2021

If you **WILL NOT** be home on your **Delivery day** Please call our office **No Later than the Business Day Before by 11am to 281-633-7049**



* - Turkey

+ - Pork

- New Menu Item

Sarah Hutsler, RD, LD

Sarah Hutsler, RD, LD #DT81463

Friday 10/1/2021
Onion Chicken
Mashed Spiced Yams
Cabbage
Wheat Bread
Fresh Banana
Milk
<i>656 Calories 669mg Sodium</i>

Monday 10/4/2021	Tuesday 10/5/2021	Wednesday 10/6/2021	Thursday 10/7/2021	Friday 10/8/2021
Lemon Pepper Fish Confetti Rice Mixed Vegetables Wheat Bread Fresh Fruit Milk Tartar Sauce <i>674 Calories 852mg Sodium</i>	Chicken Piccata Green Peas Cauliflower Texas Bread Fresh Fruit Milk <i>606 Calories 1046mg Sodium</i>	Swiss Steak Garlic Whipped Potatoes Parslied Carrots Wheat Bread Fruited Lime Gelatin Milk <i>649 Calories 757mg Sodium</i>	Ham and Lima Beans+ Stewed Tomatoes Mixed Greens Cornbread Sugar Cookie Milk Margarine <i>752 Calories 1066mg Sodium</i>	Sloppy Joe Baked Beans Green Beans Hamburger Bun Fresh Fruit Milk <i>643 Calories 1380mg Sodium</i>
Monday 10/11/2021	Tuesday 10/12/2021	Wednesday 10/13/2021	Thursday 10/14/2021	Friday 10/15/2021
Dijon Chicken Meatballs# Pasta Florentine Italian Vegetables Texas Bread Fresh Fruit Milk <i>619 Calories 823mg Sodium</i>	Beef Frito Pie Green Beans Broccoli Corn Chips# Fresh Fruit Milk <i>865 Calories 1092mg Sodium</i>	Turkey Breast with Gravy* Macaroni and Cheese Sliced Carrots Dinner Roll Brownie Milk <i>791 Calories 1501mg Sodium</i>	Beef Taco Pinto Beans Spanish Rice Flour Tortilla Fresh Fruit Milk Taco Sauce <i>637 Calories 1290mg Sodium</i>	Honey Mustard Chicken Brussels Sprouts Diced Beets Wheat Bread Strawberry Swirl Pudding Milk <i>611 Calories 965mg Sodium</i>
Monday 10/18/2021	Tuesday 10/19/2021	Wednesday 10/20/2021	Thursday 10/21/2021	Friday 10/22/2021
Meatloaf Tomato Gravy Delmonico Potatoes Garden Vegetables Wheat Bread Fresh Fruit Milk <i>626 Calories 1142mg Sodium</i>	Baked Chicken with Gravy Mashed Spiced Yams Green Beans with Onions Wheat Bread Oatmeal Cream Cookie Milk <i>700 Calories 706mg Sodium</i>	Beef Chili with Beans Parslied Rice Spinach Cornbread Fresh Fruit Milk Margarine <i>798 Calories 1224mg Sodium</i>	Spinach Chicken# Chuckwagon Corn Broccoli Wheat Bread Birthday Cake Milk <i>655 Calories 1013mg Sodium</i>	Turkey Rice Casserole* Glazed Carrots Cauliflower Wheat Bread Fresh Fruit Milk <i>629 Calories 595mg Sodium</i>
Monday 10/25/2021	Tuesday 10/26/2021	Wednesday 10/27/2021	Thursday 10/28/2021	Friday 10/29/2021
Creamy Paprika Chicken Whipped Potatoes California Vegetables Wheat Bread Fresh Fruit Milk <i>613 Calories 871mg Sodium</i>	Sausage with Lentils+ Dirty Rice# Medley Cabbage Wheat Bread Lemon Pudding Milk <i>800 Calories 1027mg Sodium</i>	Marinara Chicken Meatballs Parslied Penne Pasta Green Beans Texas Bread Fresh Fruit Milk <i>651 Calories 755mg Sodium</i>	Hamburger Patty Shredded Lettuce/Pickles Ranch Beans Hamburger Bun Peach Cobbler Milk Mustard and Ketchup <i>794 Calories 967mg Sodium</i>	Buffalo Ranch Chicken# Potato Wedges Catalina Vegetables Wheat Bread Sugar Cookie Milk <i>631 Calories 1240mg Sodium</i>

FORT BEND SENIORS - MEALS ON WHEELS

2021 De Octubre



Si **No** estara en casa el **dia del la entrega**, Llame a nuestra oficina a **mas tardar el dia habil anterior a las 11am para 281-633-7049**

* - Turkey

+ - Pork

- New Menu Item



Sarah Hutsler, RD, LD

Sarah Hutsler, RD, LD #DT81463

Viernes 10/1/2021
Pollo con cebollas Puré de ñame con especias Repollo Pan de trigo Banana Leche 656 calorías 669 mg de sodio

Lunes 10/4/2021	Martes 10/5/2021	Miercoles 10/6/2021	Jueves 10/7/2021	Viernes 10/8/2021
Pescado al limón y pimienta Arroz Confetti Vegetales mixtos Pan de trigo Fruta fresca Leche Salsa tártara 674 calorías 852 mg de sodio	Pollo Piccata Guisantes verdes Coliflor Pan de Texas Fruta fresca Leche 606 calorías 1046 mg de sodio	Bistec suizo Papas batidas al ajo Zanahorias al perejil Pan de trigo Gelatina de lima con frutas Leche 649 calorías 757 mg de sodio	Jamón y frijoles lima+ Tomates guisados Vegetales mixtos Pan de maíz Galleta de azúcar Leche Margarina 752 calorías 1066 mg de sodio	Sloppy Joe Frijoles al horno Frijoles verdes Pan de hamburguesa Fruta fresca Leche 643 calorías 1380 mg de sodio
Lunes 10/11/2021	Martes 10/12/2021	Miercoles 10/13/2021	Jueves 10/14/2021	Viernes 10/15/2021
Albóndigas de pollo Dijon# Pasta florentina Vegetales italianos Pan de Texas Fruta fresca Leche 619 calorías 823 mg de sodio	Tarta de carne de res y Fritos Frijoles verdes Brócoli Tortillas de maíz# Fruta fresca Leche 865 calorías 1092 mg de sodio	Pechuga de pavo con gravy* Macarrones con queso Zanahorias en rodajas Panecillo Brownie Leche 791 calorías 1501 mg de sodio	Taco de carne de res Frijoles pintos Arroz español Tortilla de harina Fruta fresca Leche Salsa para tacos 637 calorías 1290 mg de sodio	Pollo a la mostaza y miel Repollitos de Bruselas Remolacha en cubos Pan de trigo Budín de fresa Leche 611 calorías 965 mg de sodio
Lunes 10/18/2021	Martes 10/19/2021	Miercoles 10/20/2021	Jueves 10/21/2021	Viernes 10/22/2021
Pastel de carne Gravy de tomates Papas Delmonico Vegetales del jardín Pan de trigo Fruta fresca Leche 626 calorías 1142 mg de sodio	Pollo al horno con gravy Puré de ñame con especias Frijoles verdes con cebollas Pan de trigo Galleta de avena y crema Leche 700 calorías 706 mg de sodio	Chili de carne de res con frijoles Arroz al perejil Espinaca Pan de maíz Fruta fresca Leche Margarina 798 calorías 1224 mg de sodio	Pollo con espinaca# Maíz con pimientos rojos y verdes Brócoli Pan de trigo Pastel de cumpleaños Leche 655 calorías 1013 mg de sodio	Cazuela de pavo y arroz* Zanahorias glaseadas Coliflor Pan de trigo Fruta fresca Leche 629 calorías 595 mg de sodio
Lunes 10/25/2021	Martes 10/26/2021	Miercoles 10/27/2021	Jueves 10/28/2021	Viernes 10/29/2021
Pollo con crema de paprika Papas batidas Vegetales de California Pan de trigo Fruta fresca Leche	Salchicha con lentejas+ Arroz sucio# Revuelto de repollo Pan de trigo Budín de limón Leche	Albóndigas de pollo Marinara Pasta penne al perejil Frijoles verdes Pan de Texas Fruta fresca Leche	Hamburguesa Lechuga picada/pickles Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Crocante de durazno Leche Mostaza y kétchup	Pollo Buffalo Ranch# Cuñas de papa Vegetales catalina Pan de trigo Galleta de azúcar Leche

613 calorías 871 mg de sodio

800 calorías 1027 mg de sodio

651 calorías 755 mg de sodio

794 calorías 967 mg de sodio

631 calorías 1240 mg de sodio