

FORT BEND SENIORS - MEALS ON WHEELS

November 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**



Monday 11/1/2021	Tuesday 11/2/2021	Wednesday 11/3/2021	Thursday 11/4/2021	Friday 11/5/2021
Beef Spaghetti Casserole Green Beans with Onions Cauliflower Texas Bread Fresh Fruit Milk <i>646 Calories 1393mg Sodium</i>	Chicken Nuggets Parslied Rice Lemon Brussels Sprouts Wheat Bread Fresh Banana Milk Barbeque Sauce <i>736 Calories 783mg Sodium</i>	Smoked Sausage+ Oven Roasted Potatoes Broccoli Hot Dog Bun Fruited Lemon Gelatin Milk Mustard <i>602 Calories 1312mg Sodium</i>	King Ranch Chicken Casserole Whole Kernel Corn Sliced Carrots Wheat Bread Oatmeal Raisin Cookie Milk <i>638 Calories 995mg Sodium</i>	Salisbury Beef Brown Gravy Ranch Whipped Potatoes Summer Vegetables Wheat Bread Fresh Fruit Milk <i>714 Calories 793mg Sodium</i>
Monday 11/8/2021	Tuesday 11/9/2021	Wednesday 11/10/2021	Thursday 11/11/2021	Friday 11/12/2021
Chicken Fajita Mexican Rice with Corn# Fiesta Vegetables Flour Tortilla Fresh Fruit Milk Taco Sauce <i>601 Calories 687mg Sodium</i>	Beef Stroganoff Broccoli Cauliflower Texas Bread Fresh Fruit Milk <i>605 Calories 1174mg Sodium</i>	Lemon Caper Chicken Whipped Potatoes Dilled Carrots Wheat Bread Cinnamon Swirl Pudding Milk <i>608 Calories 853mg Sodium</i>	CLOSED VETERANS DAY	Chicken Salad Corn Salad Cold Pickled Beets# Saltine Crackers Nutty Buddy Bar Milk <i>649 Calories 802mg Sodium</i>
Monday 11/15/2021	Tuesday 11/16/2021	Wednesday 11/17/2021	Thursday 11/18/2021	Friday 11/19/2021
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 Birthday Cake Milk Margarine <i>806 Calories 986mg Sodium</i>	Sloppy Joe Baked Beans Green Beans Hamburger Bun Fresh Fruit Milk <i>643 Calories 1380mg Sodium</i>
Monday 11/22/2021	Tuesday 11/23/2021	Wednesday 11/24/2021	Thursday 11/25/2021	Friday 11/26/2021
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* Cornbread Dressing Green Beans Dinner Roll Chocolate Chip Cookie Milk Cranberry Sauce <i>646 Calories 1386mg Sodium</i>	CLOSED THANKSGIVING	CLOSED THANKSGIVING
Monday 11/29/2021	Tuesday 11/30/2021	* - Turkey + - Pork # - New Menu Item		
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>			

Sarah Hutsler, RD, LD
Sarah Hutsler, RD, LD #DT81463

FORT BEND SENIORS - MEALS ON WHEELS 2021 DE Noviembre



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**

Lunes 11/1/2021	Martes 11/2/2021	Miercoles 11/3/2021	Jueves 11/4/2021	Viernes 11/5/2021
Cazuela de carne de res y espagueti Frijoles verdes con cebollas Coliflor Pan de Texas Fruta fresca Leche <i>646 calorías 1393 mg de sodio</i>	Croquetas de pollo Arroz al perejil Repollitos de Bruselas al limón Pan de trigo Banana Leche Salsa barbacoa <i>736 calorías 783 mg de sodio</i>	Salchicha ahumada+ Papas asadas al horno Brócoli Pan de hot dog Gelatina de limón con frutas Leche Mostaza <i>602 calorías 1312 mg de sodio</i>	Cazuela de pollo King Ranch Maíz en grano entero Zanahorias en rodajas Pan de trigo Galleta de avena y pasas de uva Leche <i>638 calorías 995 mg de sodio</i>	Carne de res Salisbury Gravy marrón Papas batidas Ranch Vegetales de verano Pan de trigo Fruta fresca Leche <i>714 calorías 793 mg de sodio</i>
Lunes 11/8/2021	Martes 11/9/2021	Miercoles 11/10/2021	Jueves 11/11/2021	Viernes 11/12/2021
Fajita de pollo Arroz mexicano con maíz# Vegetales fiesta Tortilla de harina Fruta fresca Leche Salsa para tacos <i>601 calorías 687 mg de sodio</i>	Stroganoff de carne de res Brócoli Coliflor Pan de Texas Fruta fresca Leche <i>605 calorías 1174 mg de sodio</i>	Pollo a limón y alcaparras Papas batidas Zanahorias en vinagre Pan de trigo Budín de canela Leche <i>608 calorías 853 mg de sodio</i>	cerrado por el Día del Veterano	Ensalada de pollo Ensalada de maíz Remolacha encurtida fría# Galletas de soda Barra Nutty Buddy Leche <i>649 calorías 802 mg de sodio</i>
Lunes 11/15/2021	Martes 11/16/2021	Miercoles 11/17/2021	Jueves 11/18/2021	Viernes 11/19/2021
Pescado al limón y pimienta Arroz Confetti Vegetales mixtos Pan de trigo Fruta fresca Leche Salsa tártara <i>674 calorías 852 mg de sodio</i>	Pollo Piccata Guisantes verdes Coliflor Pan de Texas Fruta fresca Leche <i>606 calorías 1046 mg de sodio</i>	Bistec suizo Papas batidas al ajo Zanahorias al perejil Pan de trigo Gelatina de lima con frutas Leche <i>649 calorías 757 mg de sodio</i>	Jamón y frijoles lima+ Tomates guisados Vegetales mixtos Pan de maíz Pastel de cumpleaños Leche Margarina <i>806 calorías 986 mg de sodio</i>	Sloppy Joe Frijoles al horno Frijoles verdes Pan de hamburguesa Fruta fresca Leche <i>643 calorías 1380 mg de sodio</i>
Lunes 11/22/2021	Martes 11/23/2021	Miercoles 11/24/2021	Jueves 11/25/2021	Viernes 11/26/2021
Albóndigas de pollo Dijon# Pasta florentina Vegetales italianos Pan de Texas Fruta fresca Leche <i>619 calorías 823 mg de sodio</i>	Tarta de carne de res y Fritos Frijoles verdes Brócoli Tortillas de maíz# Fruta fresca Leche <i>865 calorías 1092 mg de sodio</i>	Pechuga de pavo con gravy* Aderezo de pan de maíz Frijoles verdes Panecillo Galleta de chispas de chocolate Leche Salsa de arándanos rojos <i>646 calorías 1386 mg de sodio</i>	Cerrado por feriado	Cerrado por feriado
Lunes 11/29/2021	Martes 11/30/2021			
Pastel de carne Gravy de tomates Papas Delmonico Vegetales del jardín Pan de trigo Fruta fresca Leche	Pollo al horno con gravy Puré de ñame con especias Frijoles verdes con cebollas Pan de trigo Galleta de avena y crema Leche			

* - Turkey
 + - Pork
 # - New Menu Item

Sarah Hutsler, RD, LD

Sarah Hutsler, RD, LD #DT81463

626 calorías 1142 mg de sodio

700 calorías 706 mg de sodio