

# FORT BEND SENIORS - MEALS ON WHEELS

## December 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

Wednesday 12/1/2021	Thursday 12/2/2021	Friday 12/3/2021
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 Fruited Cherry Gelatin Milk  <i>603 Calories 1025mg Sodium</i>	Turkey Rice Casserole* Glazed Carrots Cauliflower Wheat Bread Fresh Fruit Milk  <i>629 Calories 595mg Sodium</i>

Monday 12/6/2021	Tuesday 12/7/2021	Wednesday 12/8/2021	Thursday 12/9/2021	Friday 12/10/2021
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>
Monday 12/13/2021	Tuesday 12/14/2021	Wednesday 12/15/2021	Thursday 12/16/2021	Friday 12/17/2021
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 Birthday Cake Milk  <i>699 Calories 1034mg Sodium</i>	Salisbury Beef Brown Gravy Ranch Whipped Potatoes Summer Vegetables Wheat Bread Fresh Fruit Milk  <i>714 Calories 793mg Sodium</i>
Monday 12/20/2021	Tuesday 12/21/2021	Wednesday 12/22/2021	Thursday 12/23/2021	Friday 12/24/2021
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>	<b>CLOSED Christmas</b>	<b>CLOSED Christmas</b>
Monday 12/27/2021	Tuesday 12/28/2021	Wednesday 12/29/2021	Thursday 12/30/2021	Friday 12/31/2021
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>	Pineapple Glazed Ham+ Black-Eyed Peas Medley Cabbage Cornbread Sugar Cookie Milk Margarine  <i>621 Calories 1011mg Sodium</i>	<b>CLOSED NEW YEARS</b>

# FORT BEND SENIORS - MEALS ON WHEELS 2021 DE Diciembre



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

Miercoles 12/1/2021	Jueves 12/2/2021	Viernes 12/3/2021
Chili de carne de res con frijoles Arroz al perejil Espinaca Pan de maíz Fruta fresca Leche Margarina  <i>798 calorías 1224 mg de sodio</i>	Pollo con espinaca# Maíz con pimientos rojos y verdes Brócoli Pan de trigo Gelatina de cereza con fruta Leche  <i>603 calorías 1025 mg de sodio</i>	Cazuela de pavo y arroz* Zanahorias glaseadas Coliflor Pan de trigo Fruta fresca Leche  <i>629 calorías 595 mg de sodio</i>

Lunes 12/6/2021	Martes 12/7/2021	Miercoles 12/8/2021	Jueves 12/9/2021	Viernes 12/10/2021
Pollo con crema de paprika Papas batidas Vegetales de California Pan de trigo Fruta fresca Leche  <i>613 calorías 871 mg de sodio</i>	Salchicha con lentejas+ Arroz sucio# Revuelto de repollo Pan de trigo Budín de limón Leche  <i>800 calorías 1027 mg de sodio</i>	Albóndigas de pollo Marinara Pasta penne al perejil Frijoles verdes Pan de Texas Fruta fresca Leche  <i>651 calorías 755 mg de sodio</i>	Hamburguesa Lechuga picada/pickles Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Crocante de durazno Leche Mostaza y ketchup  <i>794 calorías 967 mg de sodio</i>	Pollo Buffalo Ranch# Cuñas de papa Vegetales catalina Pan de trigo Galleta de azúcar Leche  <i>631 calorías 1240 mg de sodio</i>

Lunes 12/13/2021	Martes 12/14/2021	Miercoles 12/15/2021	Jueves 12/16/2021	Viernes 12/17/2021
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 Pastel de cumpleaños Leche  <i>699 calorías 1034 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 12/20/2021	Martes 12/21/2021	Miercoles 12/22/2021	Jueves 12/23/2021	Viernes 12/24/2021
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 al limón y alcaparras Papas batidas Zanahorias en vinagre Pan de trigo Budín de canela Leche  <i>608 calorías 853 mg de sodio</i>	<b>Cerrado por feriado</b>	<b>Cerrado por feriado</b>

Lunes 12/27/2021	Martes 12/28/2021	Miercoles 12/29/2021	Jueves 12/30/2021	Viernes 12/31/2021
Pescado al limón y pimienta Arroz Confetti Vegetales mixtos Pan de trigo Fruta fresca Leche Salsa tártara	Pollo Piccata Guisantes verdes Coliflor Pan de Texas Fruta fresca Leche	Bistec suizo Papas batidas al ajo Zanahorias al perejil Pan de trigo Gelatina de lima con frutas Leche	Jamón glaseado con piña+ Frijoles de ojo negro Revuelto de repollo Pan de maíz Galleta de azúcar Leche Margarina	<b>Cerrado por feriado</b>

674 calorías 852 mg de sodio

606 calorías 1046 mg de sodio

649 calorías 757 mg de sodio

621 calorías 1011 mg de sodio