

FORT BEND SENIORS - MEALS ON WHEELS

January 2022

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 1/3/2022	Tuesday 1/4/2022	Wednesday 1/5/2022	Thursday 1/6/2022	Friday 1/7/2022
Swiss Steak Garlic Whipped Potatoes Catalina Vegetables Wheat Bread Fresh Fruit Milk <i>604 Calories 588mg Sodium</i>	Creole Chicken# Cajun Rice Spinach Texas Bread Animal Crackers Milk <i>623 Calories 1078mg Sodium</i>	Beef Spaghetti Casserole Green Beans Seasoned Cauliflower Wheat Bread Fresh Fruit Milk <i>621 Calories 831mg Sodium</i>	Fajita Chicken Cilantro Lime Corn Glazed Carrots Flour Tortilla Oreo Vanilla Pudding Milk Taco Sauce <i>655 Calories 989mg Sodium</i>	Swedish Veggie Meatballs# Parslied Rice Mixed Vegetables Wheat Bread Zee Zee Bar Milk <i>699 Calories 800mg Sodium</i>
Monday 1/10/2022	Tuesday 1/11/2022	Wednesday 1/12/2022	Thursday 1/13/2022	Friday 1/14/2022
Turkey Macaroni and Cheese* Lemon Broccoli Glazed Beets Wheat Bread Nutty Buddy Bar Milk <i>682 Calories 867mg Sodium</i>	Baked Chicken with Gravy Green Peas Brussels Sprouts Dinner Roll Fresh Fruit Milk <i>656 Calories 786mg Sodium</i>	Hamburger Patty Shredded Lettuce/Pickles Tater Gems Hamburger Bun Hot Spiced Peaches Milk Mustard and Ketchup <i>653 Calories 1204mg Sodium</i>	Pineapple Glazed Ham+ Lima Beans Country Tomatoes Cornbread Fresh Fruit Milk Margarine <i>691 Calories 971mg Sodium</i>	Beef Taco Spanish Rice Fiesta Vegetables Flour Tortilla Oatmeal Cream Cookie Milk Taco Sauce <i>638 Calories 870mg Sodium</i>
Monday 1/17/2022	Tuesday 1/18/2022	Wednesday 1/19/2022	Thursday 1/20/2022	Friday 1/21/2022
Closed for Holiday	Mexican Beef Casserole Whole Kernel Corn Broccoli Wheat Bread Graham Crackers Milk <i>697 Calories 1014mg Sodium</i>	10 Grain Pollock Rice Glazed Carrots Wheat Bread Fig Bar Milk Tartar Sauce <i>737 Calories 925mg Sodium</i>	Sloppy Joe Baked Beans Cauliflower Hamburger Bun Birthday Cake Milk <i>712 Calories 985mg Sodium</i>	Vegetable Lasagna Herbed Green Beans Lemon Brussels Sprouts Texas Bread Fresh Fruit Milk <i>642 Calories 889mg Sodium</i>
Monday 1/24/2022	Tuesday 1/25/2022	Wednesday 1/26/2022	Thursday 1/27/2022	Friday 1/28/2022
Meatloaf Brown Gravy Whipped Potatoes Spring Vegetables Dinner Roll Fresh Fruit Milk <i>730 Calories 913mg Sodium</i>	King Ranch Chicken Yellow Rice Cauliflower Wheat Bread Fresh Fruit Milk <i>614 Calories 846mg Sodium</i>	Turkey Breast with Gravy* Lima Beans Okra and Tomatoes Cornbread Fudge Cream Cookie Milk Margarine <i>747 Calories 1215mg Sodium</i>	Chicken Piccata Penne Noodles Broccoli Texas Bread Fresh Fruit Milk <i>646 Calories 942mg Sodium</i>	Tuna Noodle Au Gratin# Green Beans Parslied Carrots Wheat Bread Graham Crackers Milk <i>604 Calories 877mg Sodium</i>
Monday 1/31/2022	<p style="text-align: right;">* - Turkey + - Pork # - New Menu Item</p>			
Sesame Chicken# Jasmine Rice Japanese Vegetables Texas Bread Fresh Fruit Milk <i>603 Calories 919mg Sodium</i>				

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

FORT BEND SENIORS - MEALS ON WHEELS 2022 DE ENERO



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 1/3/2022	Martes 11/30/2021	Miercoles 12/1/2021	Jueves 12/2/2021	Viernes 12/3/2021
Bistec suizo Papas batidas al ajo Vegetales catalina Pan de trigo Fruta fresca Leche <i>604 calorías 588 mg de sodio</i>	Pollo creole# Arroz cajún Espinaca Pan de Texas Galletas de animales Leche <i>623 calorías 1078 mg de sodio</i>	Cazuela de carne de res y espagueti Frijoles verdes Coliflor sazonada Pan de trigo Fruta fresca Leche <i>621 calorías 831 mg de sodio</i>	Fajita de pollo Maíz al cilantro y lima Zanahorias glaseadas Tortilla de harina Budín de Oreos y vainilla Leche Salsa para tacos <i>655 calorías 989 mg de sodio</i>	Albóndigas de vegetales suecas# Arroz al perejil Vegetales mixtos Pan de trigo Barra Zee Zee Leche <i>699 calorías 800 mg de sodio</i>
Lunes 1/10/2022	Martes 1/11/2022	Miercoles 1/12/2022	Jueves 1/13/2022	Viernes 1/14/2022
Macarrones con queso y pavo* Brócoli al limón Remolachas glaseadas Pan de trigo Barra Nutty Buddy Leche <i>682 calorías 867 mg de sodio</i>	Pollo al horno con gravy Guisantes verdes Repollitos de Bruselas Panecillo Fruta fresca Leche <i>656 calorías 786 mg de sodio</i>	Hamburguesa Lechuga picada/pickles Tater Gems Pan de hamburguesa Duraznos calientes especiados Leche Mostaza y ketchup <i>653 calorías 1204 mg de sodio</i>	Jamón glaseado con piña+ Frijoles lima Tomates country Pan de maíz Fruta fresca Leche Margarina <i>691 calorías 971 mg de sodio</i>	Taco de carne de res Arroz español Vegetales fiesta Tortilla de harina Galleta de avena y crema Leche Salsa para tacos <i>638 calorías 870 mg de sodio</i>
Lunes 1/17/2022	Martes 1/18/2022	Miercoles 1/19/2022	Jueves 1/20/2022	Viernes 1/21/2022
Cerrado por feriado	Cazuela de carne de res mexicana Maíz en grano entero Brócoli Pan de trigo Galletas Graham Leche <i>697 calorías 1014 mg de sodio</i>	Abadejo apanado Arroz Zanahorias glaseadas Pan de trigo Barra de higo Leche Salsa tártara <i>737 calorías 925 mg de sodio</i>	Sloppy Joe Frijoles al horno Coliflor Pan de hamburguesa Pastel de cumpleaños Leche <i>712 calorías 985 mg de sodio</i>	Lasaña de vegetales Frijoles verdes con hierbas Repollitos de Bruselas al limón Pan de Texas Fruta fresca Leche <i>642 calorías 889 mg de sodio</i>
Lunes 1/24/2022	Martes 1/25/2022	Miercoles 1/26/2022	Jueves 1/27/2022	Viernes 1/28/2022
Pastel de carne Gravy marrón Papas batidas Vegetales de primavera Panecillo Fruta fresca Leche <i>730 calorías 913 mg de sodio</i>	Pollo King Ranch Arroz amarillo Coliflor Pan de trigo Fruta fresca Leche <i>614 calorías 846 mg de sodio</i>	Pechuga de pavo con gravy* Frijoles lima Okra y tomates Pan de maíz Galleta de crema de caramelo Leche Margarina <i>747 calorías 1215 mg de sodio</i>	Pollo Piccata Fideos penne Brócoli Pan de Texas Fruta fresca Leche <i>646 calorías 942 mg de sodio</i>	Fideos con atún gratinados# Frijoles verdes Zanahorias al perejil Pan de trigo Galletas Graham Leche <i>604 calorías 877 mg de sodio</i>
Lunes 1/31/2022				
Pollo al sésamo# Arroz jazmín Vegetales japoneses Pan de Texas Fruta fresca Leche <i>603 calorías 919 mg de sodio</i>				

* - Turkey
+ - Pork
- New Menu Item

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