

# FORT BEND SENIORS - MEALS ON WHEELS

## February 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**



	<b>Tuesday 2/1/2022</b>	<b>Wednesday 2/2/2022</b>	<b>Thursday 2/3/2022</b>	<b>Friday 2/4/2022</b>
	Beef with Mushroom Gravy Whipped Potatoes Herbed Brussels Sprouts Wheat Bread Sugar Cookie Milk  <i>666 Calories 937mg Sodium</i>	Turkey Tetrazzini* Stewed Tomatoes Broccoli Green Beans Wheat Bread Fresh Fruit Milk  <i>634 Calories 671mg Sodium</i>	Polish Sausage#+ Ranch Beans Peas and Carrots Hot Dog Bun Fruited Cherry Gelatin Milk Mustard  <i>890 Calories 1606mg Sodium</i>	Macaroni and Cheese Cauliflower Diced Beets Texas Bread Fresh Banana Milk  <i>779 Calories 1107mg Sodium</i>
<b>Monday 2/7/2022</b>	<b>Tuesday 2/8/2022</b>	<b>Wednesday 2/9/2022</b>	<b>Thursday 2/10/2022</b>	<b>Friday 2/11/2022</b>
Lemon Pepper Pork+ Lentils Country Tomatoes Wheat Bread Fresh Fruit Milk  <i>674 Calories 769mg Sodium</i>	Chicken Marsala Pasta Florentine Broccoli Texas Bread Cinnamon Swirl Pudding Milk  <i>670 Calories 1126mg Sodium</i>	Beef Chili with Beans Parslied Rice Tangy Spinach Cornbread Fresh Fruit Milk Margarine  <i>787 Calories 862mg Sodium</i>	Herb Marinated Chicken# Scalloped Potatoes Garden Vegetables Texas Bread Oreo Cookies Milk  <i>625 Calories 1438mg Sodium</i>	Fish Sticks Black-Eyed Peas Glazed Carrots Wheat Bread Nutty Buddy Bar Milk Tartar Sauce  <i>606 Calories 804mg Sodium</i>
<b>Monday 2/14/2022</b>	<b>Tuesday 2/15/2022</b>	<b>Wednesday 2/16/2022</b>	<b>Thursday 2/17/2022</b>	<b>Friday 2/18/2022</b>
Lemon Butter Chicken Mashed Spiced Yams Catalina Vegetables Dinner Roll Sugar Cookie Milk  <i>624 Calories 881mg 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>
<b>Monday 2/21/2022</b>	<b>Tuesday 2/22/2022</b>	<b>Wednesday 2/23/2022</b>	<b>Thursday 2/24/2022</b>	<b>Friday 2/25/2022</b>
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>
<b>Monday 2/28/2022</b>				
Marinara Chicken Meatballs Pesto Penne Pasta# Green Peas with Onions Dinner Roll Fresh Fruit Milk  <i>679 Calories 769mg Sodium</i>				* - Turkey + - Pork # - New Menu Item

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

# FORT BEND SENIORS - MEALS ON WHEELS 2022 DE FEBRERO



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**

Martes 2/1/2022	Miercoles 2/2/2022	Jueves 2/3/2022	Viernes 2/4/2022
Carne de res con gravy de hongos Papas batidas Repollitos de Bruselas con hierbas Pan de trigo Galleta de azúcar Leche  <i>666 calorías 937 mg de sodio</i>	Tetrazzini de pavo* Tomates guisados Brócoli Frijoles verdes Pan de trigo Fruta fresca Leche  <i>634 calorías 671 mg de sodio</i>	Salchicha polaca#+ Frijoles rancheros Guisantes y zanahorias Pan de hot dog Gelatina de cereza con fruta Leche Mostaza  <i>890 calorías 1606 mg de sodio</i>	Macarrones con queso Coliflor Remolacha en cubos Pan de Texas Banana Leche  <i>779 calorías 1107 mg de sodio</i>

Lunes 2/7/2022	Martes 2/8/2022	Miercoles 2/9/2022	Jueves 2/10/2022	Viernes 2/11/2022
Cerdo al limón y pimienta+ Lentejas Tomates country Pan de trigo Fruta fresca Leche  <i>674 calorías 769 mg de sodio</i>	Pollo marsala Pasta florentina Brócoli Pan de Texas Budín de canela Leche  <i>670 calorías 1126 mg de sodio</i>	Chili de carne de res con frijoles Arroz al perejil Espinaca agria Pan de maíz Fruta fresca Leche Margarina  <i>787 calorías 862 mg de sodio</i>	Pollo marinado con hierbas# Escalopes de papa Vegetales del jardín Pan de Texas Galletas Oreo Leche  <i>625 calorías 1438 mg de sodio</i>	Bastones de pescado Frijoles de ojo negro Zanahorias glaseadas Pan de trigo Barra Nutty Buddy Leche Salsa tártara  <i>606 calorías 804 mg de sodio</i>

Lunes 2/14/2022	Martes 2/15/2022	Miercoles 2/16/2022	Jueves 2/17/2022	Viernes 2/18/2022
Día de San Valentín Pollo al limón y mantequilla Puré de ñame con especias Vegetales catalina Panecillo Galleta de azúcar Leche  <i>624 calorías 881 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 Pastel de cumpleaños Leche Salsa para tacos  <i>639 calorías 901 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 2/21/2022	Martes 2/22/2022	Miercoles 2/23/2022	Jueves 2/24/2022	Viernes 2/25/2022
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 2/28/2021
Albóndigas de pollo Marinara Pasta penne al pesto# Guisantes verdes con cebollas Panecillo Fruta fresca Leche  <i>679 calorías 769 mg de sodio</i>

\* - Turkey  
+ - Pork  
# - New Menu Item

*Sarah Hutsler, RD, LD*

Sarah Hutsler, RD, LD #DT81463