

# FORT BEND SENIORS - MEALS ON WHEELS

## March 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 3/1/2022</b>	<b>Wednesday 3/2/2022</b>	<b>Thursday 3/3/2022</b>	<b>Friday 3/4/2022</b>
	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 Fruited Lime Gelatin Milk  <i>656 Calories 997mg Sodium</i>	Vegetable Lasagna Herbed Green Beans Lemon Brussels Sprouts Texas Bread Fresh Fruit Milk  <i>642 Calories 889mg Sodium</i>
<b>Monday 3/7/2022</b>	<b>Tuesday 3/8/2022</b>	<b>Wednesday 3/9/2022</b>	<b>Thursday 3/10/2022</b>	<b>Friday 3/11/2022</b>
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>
<b>Monday 3/14/2022</b>	<b>Tuesday 3/15/2022</b>	<b>Wednesday 3/16/2022</b>	<b>Thursday 3/17/2022</b>	<b>Friday 3/18/2022</b>
Sesame Chicken# Jasmine Rice Japanese Vegetables Texas Bread Fresh Fruit Milk  <i>603 Calories 919mg Sodium</i>	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 3/21/2022</b>	<b>Tuesday 3/22/2022</b>	<b>Wednesday 3/23/2022</b>	<b>Thursday 3/24/2022</b>	<b>Friday 3/25/2022</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 3/28/2022</b>	<b>Tuesday 3/29/2022</b>	<b>Wednesday 3/30/2022</b>	<b>Thursday 3/31/2022</b>	
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>	* - Turkey + - Pork # - New Menu Item

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

# FORT BEND SENIORS - MEALS ON WHEELS 2022 DE MARCHA



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**

	<b>Martes</b> <b>3/1/2022</b>	<b>Miercoles</b> <b>3/2/2022</b>	<b>Jueves</b> <b>3/3/2022</b>	<b>Viernes</b> <b>3/4/2022</b>
	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 Gelatina de lima con frutas Leche  <i>656 calorías 997 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>
<b>Lunes</b> <b>3/7/2022</b>	<b>Martes</b> <b>3/8/2022</b>	<b>Miercoles</b> <b>3/9/2022</b>	<b>Jueves</b> <b>3/10/2022</b>	<b>Viernes</b> <b>3/11/2022</b>
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>
<b>Lunes</b> <b>3/14/2022</b>	<b>Martes</b> <b>3/15/2022</b>	<b>Miercoles</b> <b>3/16/2022</b>	<b>Jueves</b> <b>3/17/2022</b>	<b>Viernes</b> <b>3/18/2022</b>
Pollo al sésamo# Arroz jazmín Vegetales japoneses Pan de Texas Fruta fresca Leche  <i>603 calorías 919 mg de sodio</i>	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 Pastel de cumpleaños Leche Mostaza  <i>942 calorías 1623 mg de sodio</i>	Macarrones con queso Coliflor Remolacha en cubos Pan de Texas Banana Leche  <i>779 calorías 1107 mg de sodio</i>
<b>Lunes</b> <b>3/21/2022</b>	<b>Martes</b> <b>3/22/2022</b>	<b>Miercoles</b> <b>3/23/2022</b>	<b>Jueves</b> <b>3/24/2022</b>	<b>Viernes</b> <b>3/25/2022</b>
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>
<b>Lunes</b> <b>3/28/2022</b>	<b>Martes</b> <b>3/29/2022</b>	<b>Miercoles</b> <b>3/30/2022</b>	<b>Jueves</b> <b>3/31/2022</b>	
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>	* - Turkey + - Pork # - New Menu Item

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