

# FORT BEND SENIORS - MEALS ON WHEELS

## May 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 5/2/2022	Tuesday 5/3/2022	Wednesday 5/4/2022	Thursday 5/5/2022	Friday 5/6/2022
Sloppy Joe Oven Roasted Potatoes Mixed Vegetables Hamburger Bun Fudge Cream Cookie Milk  <i>640 Calories 853mg Sodium</i>	Chicken Tācō Spanish Rice Pinto Beans Flour Tortilla Fresh Fruit Milk Taco Sauce  <i>640 Calories 1173mg Sodium</i>	Creole Beef Mixed Beans Broccoli Wheat Bread Gingerbread Cookie Milk  <i>681 Calories 769mg Sodium</i>	Smoked Sausage+ Delmonico Potatoes Green Beans and Carrots Texas Bread Lemon Gelatin Milk  <i>846 Calories 1577mg Sodium</i>	Lemon Pepper Chicken Parslied Rice Green Beans Dinner Roll Oreo Cookies Milk  <i>605 Calories 712mg Sodium</i>
Monday 5/9/2022	Tuesday 5/10/2022	Wednesday 5/11/2022	Thursday 5/12/2022	Friday 5/13/2022
Coconut Chicken Jasmine Rice Japanese Vegetables Texas Bread Oatmeal Cream Cookie Milk  <i>728 Calories 876mg Sodium</i>	Turkey Brunswick Stew* Whole Kernel Corn Cabbage Saltine Crackers Lemon Pudding Milk  <i>644 Calories 672mg Sodium</i>	Savory Chicken Lima Beans Okra and Tomatoes Cornbread Fresh Banana Milk Margarine  <i>805 Calories 1166mg Sodium</i>	Beef Stroganoff Green Peas Steamed Cauliflower Wheat Bread Orange Gelatin Milk  <i>610 Calories 691mg Sodium</i>	Buffalo Chicken Seasoned Cubed Potatoes Parslied Carrots Texas Bread Fresh Fruit Milk  <i>612 Calories 1150mg Sodium</i>
Monday 5/16/2022	Tuesday 5/17/2022	Wednesday 5/18/2022	Thursday 5/19/2022	Friday 5/20/2022
Turkey Rice Casserole* Broccoli Country Tomatoes Wheat Bread Fudge Cream Cookie Milk  <i>661 Calories 736mg Sodium</i>	Salisbury Beef with Gravy Whipped Potatoes Mixed Vegetables Wheat Bread Sugar Cookie Milk  <i>800 Calories 860mg Sodium</i>	Southwest Chicken Pinto Beans Brussels Sprouts Texas Bread Fresh Banana Milk  <i>651 Calories 789mg Sodium</i>	Polish Sausage+ Lentils Sliced Carrots Wheat Bread Strawberry Gelatin Milk  <i>795 Calories 1381mg Sodium</i>	Bean Tamale Pie Whole Kernel Corn Green Beans Wheat Bread Fresh Fruit Milk  <i>603 Calories 362mg Sodium</i>
Monday 5/23/2022	Tuesday 5/24/2022	Wednesday 5/25/2022	Thursday 5/26/2022	Friday 5/27/2022
Marinara Chicken Meatballs Green Peas Broccoli and Cauliflower Texas Bread Nutty Buddy Bar Milk  <i>642 Calories 908mg Sodium</i>	Ham and Black-Eyed Peas+ Okra and Tomatoes Glazed Beets Texas Bread Fresh Banana Milk Margarine  <i>608 Calories 1033mg Sodium</i>	Beef Chili with Beans Parslied Rice Spinach Cornbread Fresh Fruit Milk  <i>704 Calories 701mg Sodium</i>	Mushroom Chicken Garlic Whipped Potatoes Catalina Vegetables Wheat Bread Oatmeal Cream Cookie Milk  <i>606 Calories 979mg Sodium</i>	Hamburger Patty Ranch Beans Sliced Carrots Hamburger Bun Oreo Cookies Milk Mustard and Ketchup  <i>699 Calories 934mg Sodium</i>
Monday 5/30/2022	Tuesday 5/31/2022	<p><b>In the aftermath of Covid, menu items are subject to change based on supply chain issues</b></p>		
<p><b>CLOSED Memorial Day</b></p>	Chicken Piccāta Herbed Green Peas Ginger Carrots Texas Bread Chocolate Pudding Milk  <i>741 Calories 1294mg Sodium</i>			

Menu items are subject to change.

\* - Turkey

+ - Pork

# - New Menu Item

*Sarah Hutsler, RD, LD*

Sarah Hutsler, RD, LD #DT81463

# FORT BEND SENIORS - MEALS ON WHEELS 2022 DE MAYO



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 5/2/2022	Martes 5/3/2022	Miercoles 5/4/2022	Jueves 5/5/2022	Viernes 5/6/2022
Sloppy Joe Papas asadas al horno Vegetales mixtos Pan de hamburguesa Galleta de crema de caramelo Leche  <i>640 calorías 853 mg de sodio</i>	Taco de pollo Arroz español Frijoles piñtos Tortilla de harina Fruta fresca Leche Salsa para tacos  <i>640 calorías 1173 mg de sodio</i>	Carne de res estilo Creole Frijoles mixtos Brócoli Pan de trigo Galleta de jengibre Leche  <i>681 calorías 769 mg de sodio</i>	Salchicha ahumada+ Papas Delmonico Frijoles verdes y zanahorias Pan de Texas Gelatina de limón Leche  <i>846 calorías 1577 mg de sodio</i>	Día de la Madre Pollo al limón y pimienta Arroz al perejil Frijoles verdes Panecillo Galletas Oreo Leche  <i>605 calorías 712 mg de sodio</i>
Lunes 5/9/2022	Martes 5/10/2022	Miercoles 5/11/2022	Jueves 5/12/2022	Viernes 5/13/2022
Pollo al coco Arroz jazmín Vegetales japoneses Pan de Texas Galleta de avena y crema Leche  <i>728 calorías 876 mg de sodio</i>	Estofado Brunswick de pavo* Maíz en grano entero Repollo Galletas de soda Budín de limón Leche  <i>644 calorías 672 mg de sodio</i>	Pollo estilo Savory Frijoles lima Okra y tomates Pan de maíz Plátano Leche Margarina  <i>805 calorías 1166 mg de sodio</i>	Stroganoff de carne de res Guisantes verdes Coliflor al vapor Pan de trigo Gelatina de naranja Leche  <i>610 calorías 691 mg de sodio</i>	Pollo estilo Buffalo Papas en cubos condimentadas Zanahorias al perejil Pan de Texas Fruta fresca Leche  <i>612 calorías 1150 mg de sodio</i>
Lunes 5/16/2022	Martes 5/17/2022	Miercoles 5/18/2022	Jueves 5/19/2022	Viernes 5/20/2022
Cazuela de pavo y arroz* Brócoli Tomates Country Pan de trigo Galleta de crema de caramelo Leche  <i>661 calorías 736 mg de sodio</i>	Carne de res Salisbury con gravy Papas batidas Vegetales mixtos Pan de trigo Galleta de azúcar Leche  <i>800 calorías 860 mg de sodio</i>	Pollo estilo Southwest Frijoles pintos Repollitos de Bruselas Pan de Texas Plátano Leche  <i>651 calorías 789 mg de sodio</i>	Salchicha polaca+ Lentejas Zanahorias en rodajas Pan de trigo Pastel de cumpleaños Leche  <i>861 calorías 1360 mg de sodio</i>	Tarta de tamales de frijoles Maíz en grano entero Frijoles verdes Pan de trigo Fruta fresca Leche  <i>603 calorías 362 mg de sodio</i>
Lunes 5/23/2022	Martes 5/24/2022	Miercoles 5/25/2022	Jueves 5/26/2022	Viernes 5/27/2022
Albóndigas de pollo Marinara Guisantes verdes Brócoli y coliflor Pan de Texas Barra Nutty Buddy Leche  <i>642 calorías 908 mg de sodio</i>	Jamón y frijoles de ojo negro+ Okra y tomates Remolachas glaseadas Pan de Texas Plátano Leche Margarina  <i>608 calorías 1033 mg de sodio</i>	Chili de carne de res con frijoles Arroz al perejil Espinaca Pan de maíz Fruta fresca Leche  <i>704 calorías 701 mg de sodio</i>	Pollo con hongos Papas batidas al ajo Vegetales Catalina Pan de trigo Galleta de avena y crema Leche  <i>606 calorías 979 mg de sodio</i>	Día de los Caídos Hamburguesa Frijoles rancheros Zanahorias en rodajas Pan de hamburguesa Galletas Oreo Leche Mostaza y ketchup  <i>699 calorías 934 mg de sodio</i>
Lunes 5/30/2022	Martes 5/31/2022	<b>A raíz de Covid, los elementos del menú están sujetos a cambios en función de los problemas de la cadena de suministro</b>		
<b>Closed Memorial Day</b>	Pollo Piccata Guisantes verdes con hierbas Zanahorias con jengibre Pan de Texas Budín de chocolate Leche  <i>741 calorías 1294 mg de sodio</i>			

los elementos del menu estan sujetos a cambios

\* - Turkey

+ - Pork

# - New Menu Item

*Sarah Hutsler, RD, LD*

Sarah Hutsler, RD, LD #DT81463