

FORT BEND SENIORS MEALS ON WHEELS

July 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**



In the aftermath of Covid, menu items are subject to change based on supply chain issues

* - Turkey

+ - Pork

- New Menu Item

Sarah Hutsler, RD, LD

Sarah Hutsler, RD, LD #DT81463

Friday 7/1/2022
BBQ Chicken
Baked Beans
Green Beans
Dinner Roll
Lemon Blueberry Crisps
Milk
672 Calories 889mg Sodium

Monday 7/4/2022	Tuesday 7/5/2022	Wednesday 7/6/2022	Thursday 7/7/2022	Friday 7/8/2022
Closed for Holiday	Breaded Chicken Patty Cream Cheese Corn Stewed Tomatoes Wheat Bread Fresh Fruit Milk 705 Calories 950mg Sodium	Sausage/Onions/Peppers+ Cajun Rice Kidney Beans Wheat Bread Oatmeal Cream Cookie Milk 926 Calories 1285mg Sodium	Beef Stroganoff Broccoli Parslied Carrots Dinner Roll Fruited Lemon Gelatin Milk 610 Calories 704mg Sodium	Onion Chicken Mashed Spiced Yams Cabbage Texas Bread Graham Crackers Milk 613 Calories 833mg Sodium
Monday 7/11/2022	Tuesday 7/12/2022	Wednesday 7/13/2022	Thursday 7/14/2022	Friday 7/15/2022
BBQ Pork Rib Patty+ Whole Kernel Corn Green Beans Texas Bread Nutty Buddy Bar Milk 669 Calories 1016mg Sodium	Beef Taco Spanish Rice Fiesta Vegetables Flour Tortilla Animal Crackers Milk Taco Sauce 615 Calories 968mg Sodium	Turkey Gumbo* Pinto Beans Diced Beets Cornbread Fresh Orange Milk Margarine 772 Calories 769mg Sodium	Baked Chicken with Gravy Macaroni and Cheese Brussels Sprouts Dinner Roll Fudge Cream Cookie Milk 874 Calories 1088mg Sodium	Spanish Beef Patty Lentils Sliced Carrots Wheat Bread Cherry Gelatin Milk 652 Calories 782mg Sodium
Monday 7/18/2022	Tuesday 7/19/2022	Wednesday 7/20/2022	Thursday 7/21/2022	Friday 7/22/2022
Parmesan Chicken Whole Kernel Corn Green Beans Dinner Roll Oreo Cookies Milk 695 Calories 1155mg Sodium	Western Baked Beef Whipped Potatoes Catalina Vegetables Texas Bread Fresh Orange Milk 639 Calories 974mg Sodium	Lemon Butter Chicken Black-Eyed Peas Broccoli Texas Bread Fruited Orange Gelatin Milk 602 Calories 842mg Sodium	Sloppy Joe Crispy Cubed Potatoes Dilled Carrots Hamburger Bun Birthday Cake Milk 688 Calories 1213mg Sodium	Ham and Lima Beans+ Cajun Rice Scalloped Tomatoes Wheat Roll Strawberry Craisins Milk 641 Calories 860mg Sodium
Monday 7/25/2022	Tuesday 7/26/2022	Wednesday 7/27/2022	Thursday 7/28/2022	Friday 7/29/2022
Tomato Basil Chicken Parmesan Penne Pasta Peas and Carrots Texas Bread Fresh Fruit Milk 751 Calories 1182mg Sodium	Mexican Beef Chili Whole Kernel Corn Broccoli Wheat Bread Brownie Milk 716 Calories 747mg Sodium	Chicken Taco Pinto Beans Mixed Vegetables Flour Tortilla Graham Crackers Milk Taco Sauce 607 Calories 820mg Sodium	Pineapple Glazed Ham+ Lima Beans Okra and Tomatoes Cornbread Fudge Cream Cookie Milk Margarine 754 Calories 912mg Sodium	King Ranch Chicken Parslied Rice Green Beans Saltine Crackers Fruited Lime Gelatin Milk 608 Calories 800mg Sodium

FORT BEND SENIORS - MEALS ON WHEELS
2022 DE JULIO



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**



A raíz de Covid, los elementos del menú están sujetos a cambios en función de los problemas de la cadena de suministro

* - Turkey

+ - Pork

- New Menu Item

Sarah Hutsler, RD, LD

Sarah Hutsler, RD, LD #DT81463

Viernes 7/1/2022
Pollo barbacoa Frijoles al horno Frijoles verdes Panecillo Crocantes de limón y arándanos Leche 672 calorías 889mg de sodio

Lunes 7/4/2022	Martes 7/5/2022	Miercoles 7/6/2022	Jueves 7/7/2022	Viernes 7/8/2022
Cerrado por feriado	Hamburguesa de pollo apanada Maíz con queso crema Tomates guisados Pan de trigo Fruta fresca Leche 705 calorías 950mg de sodio	Salchicha/cebollas/pimientos+ Arroz cajún Frijoles rojos Pan de trigo Galleta de avena y crema Leche 926 calorías 1285mg de sodio	Stroganoff de carne de res Brócoli Zanahorias al perejil Panecillo Gelatina de limón con frutas Leche 610 calorías 704mg de sodio	Pollo con cebollas Puré de ñame con especias Repollo Pan de Texas Galletas Graham Leche 613 calorías 833mg de sodio
Lunes 7/11/2022	Martes 7/12/2022	Miercoles 7/13/2022	Jueves 7/14/2022	Viernes 7/15/2022
Hamburguesa de costillas de cerdo a la barbacoa+ Maíz en grano entero Frijoles verdes Pan de Texas Barra Nutty Buddy Leche 669 calorías 1016mg de sodio	Taco de carne de res Arroz español Vegetales fiesta Tortilla de harina Galletas de animales Leche Salsa para tacos 615 calorías 968mg de sodio	Gumbo de pavo* Frijoles pintos Remolacha en cubos Pan de maíz Naranja Leche Margarina 772 calorías 769mg de sodio	Pollo al horno con gravy Macarrones con queso Repollitos de Bruselas Panecillo Galleta de crema de caramelo Leche 874 calorías 1088mg de sodio	Hamburguesa de carne de res española Lentejas Zanahorias en rodajas Pan de trigo Gelatina de cereza Leche 652 calorías 782mg de sodio
Lunes 7/18/2022	Martes 7/19/2022	Miercoles 7/20/2022	Jueves 7/21/2022	Viernes 7/22/2022
Pollo parmesano Maíz en grano entero Frijoles verdes Panecillo Galletas Oreo Leche 695 calorías 1155mg de sodio	Carne de res al horno estilo Western Papas batidas Vegetales Catalina Pan de Texas Naranja Leche 639 calorías 974mg de sodio	Pollo al limón y mantequilla Frijoles de ojo negro Brócoli Pan de Texas Gelatina de naranja con frutas Leche 602 calorías 842mg de sodio	Sloppy Joe Papas en cubos crocantes Zanahorias en vinagre Pan de hamburguesa Pastel de cumpleaños Leche 688 calorías 1213mg de sodio	Jamón y frijoles lima+ Arroz cajún Escalopes de tomate Panecillo de trigo Fresas y arándanos rojos secos Leche 641 calorías 860mg de sodio
Lunes 7/25/2022	Martes 7/26/2022	Miercoles 7/27/2022	Jueves 7/28/2022	Viernes 7/29/2022
Pollo con tomate y albahaca Pasta penne parmesana Guisantes y zanahorias Pan de Texas Fruta fresca Leche 751 calorías 1182mg de sodio	Chile de carne de res mexicano Maíz en grano entero Brócoli Pan de trigo Brownie Leche 716 calorías 747mg de sodio	Taco de pollo Frijoles pintos Vegetales mixtos Tortilla de harina Galletas Graham Leche Salsa para tacos 607 calorías 820mg de sodio	Jamón glaseado con piña+ Frijoles lima Okra y tomates Pan de maíz Galleta de crema de caramelo Leche Margarina 754 calorías 912mg de sodio	Pollo King Ranch Arroz al perejil Frijoles verdes Galletas de soda Gelatina de lima con frutas Leche 608 calorías 800mg de sodio