

FORT BEND SENIORS Meals on Wheels

August 2022



* - Turkey
 + - Pork
 # - New Menu Item
 Sarah Hutsler, RD, LD
 #DT81463

If the senior **WON'T** be home on their **delivery day(s)** please **call** our office
No Later than the 11 am Business Day before at 281-633-7049

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

Monday 1	Tuesday 2	Wednesday 3	Thursday 4	Friday 5
Swiss Steak Whipped Potatoes Lemon Zest Broccoli Wheat Bread Nutty Buddy Bar Milk 619 Calories 594mg Sodium	Turkey and White Beans* Catalina Vegetables Cabbage Texas Bread Fruited Lemon Gelatin Milk 669 Calories 695mg Sodium	Beef with Onion Gravy Herbed Green Peas Glazed Carrots Wheat Bread Chocolate Graham Crackers Milk 667 Calories 823mg Sodium	Chicken Shawarma Yellow Rice Green Beans with Onions Texas Bread Fresh Banana Milk 629 Calories 819mg Sodium	Polish Sausage+ Ranch Beans Country Tomatoes Hot Dog Bun Graham Crackers Milk Mustard 830 Calories 1627mg Sodium
8	9	10	11	12
Coconut Chicken Jasmine Rice Japanese Vegetables Texas Bread Animal Crackers Milk 685 Calories 927mg Sodium	Hamburger Patty Shredded Lettuce/Pickles Baked Beans Hamburger Bun Hot Cinnamon Applesauce Milk Mustard and Ketchup 644 Calories 907mg Sodium	Lemon Pepper Fish Green Peas Sliced Carrots Wheat Bread Strawberry Gelatin Milk 605 Calories 933mg Sodium	Beef Chili with Beans Whole Kernel Corn Spinach Cornbread Nutty Buddy Bar Milk Margarine 743 Calories 769mg Sodium	Tomato Pesto Chicken Garlic Whipped Potatoes Green Beans Wheat Bread Fresh Banana Milk 753 Calories 791mg Sodium
15	16	17	18	19
Meatloaf Brown Gravy Garlic Whipped Potatoes Mixed Vegetables Wheat Bread Fresh Fruit Milk 647 Calories 820mg Sodium	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 Birthday Cake Milk 665 Calories 682mg Sodium	Onion Chicken Mashed Spiced Yams Cabbage Texas Bread Graham Crackers Milk 613 Calories 833mg Sodium
22	23	24	25	26
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
29	30	31		
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		

FORT BEND SENIORS Meals on Wheels

2022 De Agosto



* - Pavo
+ - Cerdo
- Nuevo Elemento del Menu
Sarah Hutsler, RD, LD
#DT81463

Si **NO** estara en casa el *Dia Del la Entrega*, Llame a nuestra Oficina a **Mase Tarda** el dia habil **anterior a las 11 am para 281-633-7049**

A raíz de Covid, los elementos del menu estan sujetos a cambios en funcion de los problemas de la cadena de suministroo

Lunes 1	Martes 2	Miercoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Bistec suizo Papas batidas Brócoli al limón Pan de trigo Barra Nutty Buddy Leche 619 calorías 594mg de sodio	Pavo y frijoles blancos* Vegetales Catalina Repollo Pan de Texas Gelatina de limón con frutas Leche 669 calorías 695mg de sodio	Carne de res con gravy de cebolla Guisantes verdes con hierbas Zanahorias glaseadas Pan de trigo Galletas Graham de chocolate Leche 667 calorías 823mg de sodio	Shawarma de pollo Arroz amarillo Frijoles verdes con cebollas Pan de Texas Plátano Leche 629 calorías 819mg de sodio	Salchicha polaca+ Frijoles rancheros Tomates Country Pan de hot dog Galletas Graham Leche Mostaza 830 calorías 1627mg de sodio
8	9	10	11	12
Pollo al coco Arroz jazmín Vegetales japoneses Pan de Texas Galletas de animales Leche 685 calorías 927mg de sodio	Hamburguesa Lechuga picada/pickles Frijoles al horno Pan de hamburguesa Puré de manzana caliente a la canela Leche Mostaza y kétchup 644 calorías 907mg de sodio	Pescado al limón y pimienta Guisantes verdes Zanahorias en rodajas Pan de trigo Gelatina de fresa Leche 605 calorías 933mg de sodio	Chili de carne de res con frijoles Maíz en grano entero Espinaca Pan de maíz Barra Nutty Buddy Leche Margarina 743 calorías 769mg de sodio	Pollo con tomates al pesto Papas batidas al ajo Frijoles verdes Pan de trigo Plátano Leche 753 calorías 791mg de sodio
15	16	17	18	19
Pastel de carne Gravy marrón Papas batidas al ajo Vegetales mixtos Pan de trigo Fruta fresca Leche 647 calorías 820mg de sodio	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 Pastel de cumpleaños Leche 665 calorías 682mg de sodio	Pollo con cebollas Puré de ñame con especias Repollo Pan de Texas Galletas Graham Leche 613 calorías 833mg de sodio
22	23	24	25	26
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
29	30	31		
Pollo parmesano Maíz en grano entero Frijoles verdes Panecillo Galletas Oreo Leche 695 calorías 1155mg de sodio	Carne de res al horna 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		