

FORT BEND SENIORS Meals on Wheels

September 2022

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

If the senior **WON'T** be home on their **delivery day(s)** please **call** our office

No Later than 11:00 am the Business Day before at 281-633-7049

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

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
			1 Sloppy Joe Crispy Cubed Potatoes Dilled Carrots Hamburger Bun Oatmeal Cream Cookie Milk 686 Calories 1146mg Sodium	2 Labor Day BBQ Chicken Ranch Beans Coleslaw Dinner Roll Peach Cobbler Milk 945 Calories 1180mg Sodium
	5	6	7	8
Closed for Holiday	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	9 King Ranch Chicken Parslied Rice Green Beans Saltine Crackers Fruited Lime Gelatin Milk 608 Calories 800mg Sodium
12	13	14	15	16
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 Birthday Cake Milk 695 Calories 977mg Sodium	Polish Sausage+ Ranch Beans Country Tomatoes Hot Dog Bun Graham Crackers Milk Mustard 830 Calories 1627mg Sodium
19	20	21	22	23
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	Closed for Holiday
26	27	28	29	30
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 Fruited Lemon Gelatin Milk 610 Calories 704mg Sodium	Onion Chicken Mashed Spiced Yams Cabbage Texas Bread Graham Crackers Milk 613 Calories 833mg Sodium

FORT BEND SENIORS Meals on Wheels

2022 De Septiembre

* - Pavo
+ - Cerdo
- Nuevo Elemento del Menu
Sarah Hutsler, RD, LD
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 raiz de Covid, los elementos del menu estan sujetos a cambios en funcion de los problemas de la cadena de suministroo

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
			1	2
			Sloppy Joe Papas en cubos crocantes Zanahorias en vinagre Pan de hamburguesa Galleta de avena y crema Leche <i>686 calorías 1146mg de sodio</i>	Día del Trabajo Pollo barbacoa Frijoles rancheros Ensalada de col Panecillo Crocante de durazno Leche <i>945 calorías 1180mg de sodio</i>
5	6	7	8	9
Cerrado por feriado	Chile de carne de res mexicano Maíz en grano entero Brócoli Pan de trigo Brownie Leche <i>716 calorías 747mg de sodio</i>	Taco de pollo Frijoles pintos Vegetales mixtos Tortilla de harina Galletas Graham Leche Salsa para tacos <i>607 calorías 820mg de sodio</i>	Jamón glaseado con piña+ Frijoles lima Okra y tomates Pan de maíz Galleta de crema de caramelo Leche Margarina <i>754 calorías 912mg de sodio</i>	Pollo King Ranch Arroz al perejil Frijoles verdes Galletas de soda Gelatina de lima con frutas Leche <i>608 calorías 800mg de sodio</i>
12	13	14	15	16
Bistec suizo Papas batidas Brócoli al limón Pan de trigo Barra Nutty Buddy Leche <i>619 calorías 594mg de sodio</i>	Pavo y frijoles blancos* Vegetales Catalina Repollo Pan de Texas Gelatina de limón con frutas Leche <i>669 calorías 695mg de sodio</i>	Carne de res con gray de cebolla Guisantes verdes con hierbas Zanahorias glaseadas Pan de trigo Galletas Graham de chocolate Leche <i>667 calorías 823mg de sodio</i>	Shawarma de pollo Arroz amarillo Frijoles verdes con cebollas Pan de Texas Pastel de cumpleaños Leche <i>695 calorías 977mg de sodio</i>	Salchicha polaca+ Frijoles rancheros Tomates Country Pan de hot dog Galletas Graham Leche Mostaza <i>830 calorías 1627mg de sodio</i>
19	20	21	22	23
Pollo al coco Arroz jazmín Vegetales japoneses Pan de Texas Galletas de animales Leche <i>685 calorías 927mg de sodio</i>	Hamburguesa Lechuga picada/pickles Frijoles al horno Pan de hamburguesa Puré de manzana caliente a la canela Leche Mostaza y ketchup <i>644 calorías 907mg de sodio</i>	Pescado al limón y pimienta Guisantes verdes Zanahorias en rodajas Pan de trigo Gelatina de fresa Leche <i>605 calorías 933mg de sodio</i>	Chili de carne de res con frijoles Maíz en grano entero Espinaca Pan de maíz Barra Nutty Buddy Leche Margarina <i>743 calorías 769mg de sodio</i>	Cerrado por feriado
26	27	28	29	30
Pastel de carne Gravy marrón Papas batidas al ajo Vegetales mixtos Pan de trigo Fruta fresca Leche <i>647 calorías 820mg de sodio</i>	Hamburguesa de pollo apanada Maíz con queso crema Tomates guisados Pan de trigo Fruta fresca Leche <i>705 calorías 950mg de sodio</i>	Salchicha/cebollas/pimientos+ Arroz cajún Frijoles rojos Pan de trigo Galleta de avena y crema Leche <i>926 calorías 1285mg de sodio</i>	Stroganoff de carne de res Brócoli Zanahorias al perejil Panecillo Gelatina de limón con frutas Leche <i>610 calorías 704mg de sodio</i>	Pollo con cebollas Puré de ñame con especias Repollo Pan de Texas Galletas Graham Leche <i>613 calorías 833mg de sodio</i>