

FORT BEND SENIORS - Meals on Wheels

OCTOBER 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 the **Business Day before by 11 am to 281-633-7049**

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

Monday 3	Tuesday 4	Wednesday 5	Thursday 6	Friday 7
Smoked Sausage+ Parslied Rice Mixed Vegetables Wheat Bread Fresh Fruit Milk 755 Calories 1209mg Sodium	Chicken Piccata Green Peas Cauliflower Texas Bread Fudge Cream Cookie Milk 723 Calories 1140mg Sodium	Swiss Steak Garlic Whipped Potatoes Parslied Carrots Wheat Bread Lime Gelatin Milk 658 Calories 1085mg Sodium	Ham and Lima Beans+ Country Tomatoes Cabbage Cornbread Gingerbread Cookie Milk Margarine 678 Calories 874mg Sodium	No deliveries Meals delivered with Weekend meal on Thursday
10	11	12	13	14
Pomodoro Chicken Meatballs Penne Pasta Italian Vegetables Texas Bread Fresh Fruit Milk 649 Calories 726mg Sodium	Beef Frito Pie Parslied Rice Green Beans Corn Chips Nuttty Buddy Bar Milk 840 Calories 540mg Sodium	Turkey Breast with Gravy* Macaroni and Cheese Glazed Carrots Dinner Roll Chocolate Graham Crackers Milk 666 Calories 1456mg Sodium	Beef Taco Pinto Beans Spanish Rice Flour Tortilla Cherry Gelatin Milk Taco Sauce 658 Calories 906mg Sodium	No deliveries Meals delivered with Weekend meal on Thursday
17	18	19	20	21
Meatloaf Tomato Gravy Delmonico Potatoes Garden Vegetables Wheat Bread Fresh Fruit Milk 610 Calories 772mg Sodium	Baked Chicken with Gravy Lemon Herb Pasta Green Beans with Onions Wheat Bread Oatmeal Cream Cookie Milk 784 Calories 808mg Sodium	Beef Chili with Beans Rice Spinach Cornbread Fresh Fruit Milk Margarine 739 Calories 733mg Sodium	Ham and Black-Eyed Peas+ Whole Kernel Corn Broccoli Texas Bread Birthday Cake Milk 607 Calories 835mg Sodium	No deliveries Meals delivered with Weekend meal on Thursday
24	25	26	27	28
Creamy Paprika Chicken Whipped Potatoes California Vegetables Wheat Bread Fresh Fruit Milk 702 Calories 962mg Sodium	Sausage and Red Beans+ Dirty Rice Medley Cabbage Wheat Bread Graham Crackers Milk 783 Calories 1047mg Sodium	Swedish Beef Meatballs Penne Pasta Green Beans Texas Bread Orange Gelatin Milk 695 Calories 810mg Sodium	Hamburger Patty Shredded Lettuce/Pickles Ranch Beans Hamburger Bun Hot Cinnamon Applesauce Milk Mustard and Ketchup 620 Calories 1100mg Sodium	No deliveries Meals delivered with Weekend meal on Thursday
31				
Country Fried Steak Country Gravy Parslied Rice Herbed Green Beans Wheat Bread Oatmeal Cream Cookie Milk 841 Calories 1017mg Sodium				

FORT BEND SENIORS - Meals on Wheels

2022 De OCTUBRE



* - 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 suministro

Lunes 3	Martes 4	Miercoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Salchicha ahumada+ Arroz con perejil Verduras mixtas Pan de trigo Fruta fresca Leche 755 calorías 1209 mg de sodio	Piccata de pollo Chícharos verdes Coliflor Pan texano Galleta a la crema de caramelo Leche 723 calorías 1140 mg de sodio	Filete a la suiza Puré de papas con ajo Zanahorias con perejil Pan de trigo Gelatina de lima Leche 658 calorías 1085 mg de sodio	Jamón y frijoles de lima Tomates de campo Repollo Pan de maíz Galleta de jengibre Leche Margarina 678 calorías 874 mg de sodio	Sin entregas! Comidas entregadas con comidas de fin de semana el jueves!
10	11	12	13	14
Albóndigas de pollo a la pomodoro Penne (pasta) Verduras italianas Pan texano Fruta fresca Leche 649 calorías 726 mg de sodio	Pastel de carne frita Arroz con perejil Frijoles verdes Chips de maíz Barra Nutty Buddy Leche 840 calorías 540 mg de sodio	Pechuga de pavo con salsa* Macarrones con queso Zanahorias glaseadas Panecillo Galletas integrales de chocolate Leche 666 calorías 1456 mg de sodio	Taco de carne asada Frijoles pintos Arroz a la española Tortilla de harina Gelatina de cereza Leche Salsa para tacos 658 calorías 906 mg de sodio	Sin entregas! Comidas entregadas con comidas de fin de semana el jueves!
17	18	19	20	21
Pastel de carne Salsa de tomate Papas a la Delmónico Verduras del huerto Pan de trigo Fruta fresca Leche 610 calorías 772 mg de sodio	Pollo al horno con salsa Pasta con hierbas y limón Frijoles verdes con cebolla Pan de trigo Galleta de crema de avena Leche 784 calorías 808 mg de sodio	Filete con chile y frijoles Arroz Espinacas Pan de maíz Fruta fresca Leche Margarina 739 calorías 733 mg de sodio	Jamón y frijoles carita+ Granos enteros de maíz Brócoli Pan texano Pastel de cumpleaños Leche 607 calorías 835 mg de sodio	Sin entregas! Comidas entregadas con comidas de fin de semana el jueves!
24	25	26	27	28
Pollo cremoso al pimentón Puré de papas Verduras de California Pan de trigo Fruta fresca Leche 702 calorías 962 mg de sodio	Salchichas y frijoles rojos+ Arroz al estilo cajún Popurrí de col Pan de trigo Galletas saladas Graham Leche 783 calorías 1047 mg de sodio	Albóndigas suecas de carne Penne (pasta) Frijoles verdes Pan texano Gelatina de naranja Leche 695 calorías 810 mg de sodio	Hamburguesa Lechuga /Pepinillos picada(os) Frijoles con salsa ranchera Pan de hamburguesa Puré de manzana caliente con canela Leche Mostaza y kétchup 620 calorías 1100 mg de sodio	Sin entregas! Comidas entregadas con comidas de fin de semana el jueves!
31				
Filete rebosado frito Salsa de campo Arroz con perejil Frijoles verdes con hierbas Pan de trigo Galleta de crema de avena Leche 841 calorías 1017 mg de sodio				