

FORT BEND SENIORS - Meals on Wheels

NOVEMBER 2022



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

If the senior **WONT** 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	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	1	2	3	4
	Chicken Nuggets Oven Roasted Potatoes Lemon Brussels Sprouts Wheat Bread Fresh Fruit Milk Ketchup 600 Calories 711mg Sodium	Beef Hot Dog Baked Beans Broccoli Hot Dog Bun Lemon Gelatin Milk Mustard 753 Calories 1520mg Sodium	King Ranch Chicken Casserole Whole Kernel Corn Sliced Carrots Texas Bread Chocolate Chip Cookie Milk 712 Calories 835mg Sodium	No deliveries Meals delivered with Weekend meal on Thursday
8	9	10	11	12
Chicken Fajita Mexican Rice Fiesta Vegetables Flour Tortilla Fresh Orange Milk 600 Calories 463mg Sodium	Beef Meatball Stroganoff Broccoli Diced Beets Texas Bread Nutty Buddy Bar Milk 759 Calories 1242mg Sodium	Lemon Caper chicken Whipped Potatoes Dilled Carrots Wheat Bread Strawberry Gelatin Milk 678 Calories 962mg Sodium	BBQ Pork Rib Patty+ Baked Beans Cabbage Wheat Bread Fresh Fruit Milk 619 Calories 834mg Sodium	No deliveries Meals delivered with Weekend meal on Thursday
14	15	16	17	18
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 Birthday Cake Milk Margarine 763 Calories 935mg Sodium	No deliveries Meals delivered with Weekend meal on Thursday
21	22	23	24	25
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 Nutty Buddy Bar Milk 840 Calories 540mg Sodium	Turkey Breast with Gravy* Cornbread Dressing Green Beans Dinner Roll Sugar Cookie Milk Cranberry Sauce 629 Calories 1425mg Sodium	Closed for Holiday	Closed for Holiday
28	29	30		
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		

FORT BEND SENIORS - Meals on Wheels

2022 De NOVIEMBRE



* - 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	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Nuggets de pollo Papas asadas al horno Coles de Bruselas al limón Pan de trigo Fruta fresca Leche Kétchup 600 calorías 711 mg de sodio	Perro caliente de ternera Frijoles horneados Brócoli Panecillo de perrito caliente Gelatina de limón Leche Mostaza 753 calorías 1520 mg de sodio	Cazuela de pollo a la King Ranch Granos enteros de maíz Zanahorias en rodajas Pan texano Galleta con chispas de chocolate Leche 712 calorías 835 mg de sodio	Sin entregas! Comidas entregadas con comidas de fin de semana el jueves!
7	8	9	10	11
Fajita de pollo Arroz mexicano Verduras surtidas Tortilla de harina Naranja fresca Leche 600 calorías 463 mg de sodio	Albóndigas de ternera a la Stroganoff Brócoli Remolachas trozadas Pan texano Barra Nutty Buddy Leche 759 calorías 1242 mg de sodio	Pollo al limón con alcaparras Puré de papas Zanahorias con eneldo Pan de trigo Gelatina de fresa Leche 678 calorías 962 mg de sodio	Costilla de cerdo asado+ Frijoles horneados Repollo Pan de trigo Fruta fresca Leche 619 calorías 834 mg de sodio	Sin entregas! Comidas entregadas con comidas de fin de semana el jueves!
14	15	16	17	18
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 Pastel de cumpleaños Leche Margarina 763 calorías 935 mg de sodio	Sin entregas! Comidas entregadas con comidas de fin de semana el jueves!
21	22	23	24	25
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	Acción de Gracias Pechuga de pavo con salsa* Aderezo de pan de maíz Frijoles verdes Panecillo Galleta de azúcar Leche Salsa de arándanos rojos 629 calorías 1425 mg de sodio	Cerrado por feriado	Cerrado por feriado
28	29	30		
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		