

FORT BEND SENIORS - Meals on Wheels

DECEMBER 2022



* - Turkey
 + - Pork
 # - New Menu Item
 Sarah Hutsler, 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
			Ham and Black-Eyed Peas+ Whole Kernel Corn Broccoli Texas Bread Chocolate Pudding Milk 629 Calories 911mg Sodium	No deliveries Meals delivered with Weekend meal on Thursday
5	6	7	8	9
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
12	13	14	15	16
Country Fried Steak Country Gravy Parslied Rice Herbed Green Beans Wheat Bread Oatmeal Cream Cookie Milk 841 Calories 1017mg Sodium	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 Birthday Cake Milk 763 Calories 854mg Sodium	No deliveries Meals delivered with Weekend meal on Thursday
19	20	21	22	23
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	No Meal Delivery	Closed for Holiday
26	27	28	29	30
Closed for Holiday	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	No Meal Delivery	No Meal Delivery

FORT BEND SENIORS - Meals on Wheels

2022 De DICIEMBRE

* - 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 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 1	Viernes 2
			Jamón y frijoles carita+ Granos enteros de maíz Brócoli Pan texano Pudín de chocolate Leche 629 calorías 911 mg de sodio	Sin entregas! Comidas entregadas con comidas de fin de semana el jueves!
5	6	7	8	9
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 ketchup 620 calorías 1100 mg de sodio	Sin entregas! Comidas entregadas con comidas de fin de semana el jueves!
12	13	14	15	16
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	Nuggets de pollo Papas asadas al horno Coles de Bruselas al limón Pan de trigo Fruta fresca Leche Ketchup 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 Pastel de cumpleaños Leche 763 calorías 854 mg de sodio	Sin entregas! Comidas entregadas con comidas de fin de semana el jueves!
19	20	21	22	23
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	Sin entrega de Comida	Cerrado por feriado
26	27	28	29	30
Cerrado por feriado	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	Sin Entrega de Comida	Sin entregas! Comidas entregadas con comidas de fin de semana el jueves!