

\* - Turkey  
 + - Pork  
 # - New Menu Item

*Sarah Hutsler, RD, LD*

Sarah Hutsler, RD, LD  
 #DT81463

# FORT BEND SENIORS - Meals on Wheels

## JANUARY 2023



**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
2	3	4	5	6
NEW YEARS CLOSED	Chicken Piccata Penne Pasta Herbed Green Peas Wheat Bread Nutty Buddy Bar Milk  690 Calories 924mg Sodium	Turkey Breast with Gravy* Lima Beans Stewed Tomatoes Cornbread Fudge Cream Cookie Milk Margarine  748 Calories 1362mg Sodium	King Ranch Chicken Brown Rice Brussels Sprouts Wheat Bread Lime Gelatin Milk  660 Calories 637mg Sodium	Tuna Noodle Au Gratin Green Beans Parslied Carrots Wheat Bread Animal Crackers Milk  622 Calories 867mg Sodium
9	10	11	12	13
Marinara Chicken Parslied Penne Pasta Green Peas with Onions Dinner Roll Fresh Fruit Milk  731 Calories 1009mg Sodium	Beef Enchilada Pie Mexican Rice Broccoli Wheat Bread Chocolate Graham Crackers Milk  687 Calories 1017mg Sodium	Potato Crusted Pollock Garlic Whipped Potatoes Glazed Carrots Oatmeal Cream Cookie Milk Tartar Sauce  670 Calories 723mg Sodium	Sloppy Joe Baked Beans Mixed Vegetables Hamburger Bun Cherry Gelatin Milk  698 Calories 1023mg Sodium	Vegetable Lasagna Herbed Green Beans Diced Beets Texas Bread Sugar Cookie Milk  632 Calories 1304mg Sodium
16	17	18	19	20
MLK JR DAY CLOSED	Lemon Caper Chicken Pasta Florentine Broccoli Texas Bread Fudge Cream Cookie Milk  794 Calories 1012mg Sodium	Beef Chili with Beans Parslied Rice Spinach Cornbread Fresh Banana Milk Margarine  739 Calories 720mg Sodium	Creamy Garlic Chicken Scaloped Potatoes Garden Vegetables Wheat Bread Birthday Cake Milk  740 Calories 1205mg Sodium	Pollock Fish Sticks Black-Eyed Peas Sliced Carrots Wheat Bread Nutty Buddy Bar Milk Ketchup  602 Calories 857mg Sodium
23	24	25	26	27
Diced Sesame Chicken Jasmine Rice Japanese Vegetables Texas Bread Fresh Fruit Milk  673 Calories 666mg Sodium	BBQ Beef Meatballs Whipped Potatoes Herbed Brussels Sprouts Wheat Bread Strawberry Craisins Milk  646 Calories 941mg Sodium	Turkey Noodle Casserole* Stewed Tomatoes Green Beans Wheat Bread Fresh Banana Milk  613 Calories 573mg Sodium	Polish Sausage+ Ranch Beans Peas and Carrots Hot Dog Bun Orange Gelatin Milk Mustard  879 Calories 1606mg Sodium	Macaroni and Cheese Broccoli Diced Beets Texas Bread Fresh Fruit Milk  611 Calories 901mg Sodium
30	31			
Swiss Steak Garlic Whipped Potatoes Catalina Vegetables Wheat Bread Fresh Fruit Milk  621 Calories 918mg Sodium	Creole Chicken Cajun Rice Spinach Texas Bread Animal Crackers Milk  767 Calories 1274mg Sodium			

# FORT BEND SENIORS - Meals on Wheels

## 2023 De ENERO



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
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>CERRADO POR DIA FERIADO</b>	Pollo Piccata Pasta Penne Guisantes Verdes con Hierbas Pan Integral Barra Nutty Buddy Leche 690 Calorías 924mg Sodio	Pechuga de Pavo con Salsa Gravy* Habas Tomates Guisados Pan de Maíz Galleta de Crema de Chocolate Leche Margarina 748 Calorías 1362mg Sodio	Pollo King Ranch Arroz Integral Coles de Brusela Pan Integral Gelatina de Lima Leche 660 Calorías 637mg Sodio	Cazuela de Fideos y Atún Habichuelas Tiernas Zanahorias Parsladas Pan Integral Galletas "Animal Crackers" Leche 622 Calorías 867mg Sodio
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Pollo Marinara Pasta Penne Parslada Guisantes Verdes con Cebollas Panecillo Frutas Frescas Leche 731 Calorías 1009mg Sodio	Enchilada de Carne de Res Arroz Mexicano Brócoli Pan Integral Galletas Graham de Chocolate Leche 687 Calorías 1017mg Sodio	Pescado Encrustado de Papas Papas Majadas con Ajo Zanahorias Glaseadas Galleta de Crema de Avena Leche Salsa Tártara 670 Calorías 723mg Sodio	Sloppy Joe Habichuelas Horneadas Vegetales Mixtos Pan de Hamburguesa Gelatina de Cereza Leche 698 Calorías 1023mg Sodio	Lasaña de Vegetales Habichuelas Tiernas Sazonadas con Hierbas Remolacha en Trozos Pan Texas Galleta de Azúcar Leche 632 Calorías 1304mg Sodio
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>CERRADO POR DIA FERIADO</b>	Pollo en Limón y Alcapparrado Pasta Florentina Brócoli Pan Texas Galleta de Crema de Chocolate Leche 794 Calorías 1012mg Sodio	Chili de Carne de Res con Habichuelas Arroz Parslado Espinaca Pan de Maíz Guineo Fresco Leche Margarina 739 Calorías 720mg Sodio	Pollo en Crema de Ajo Papas Gratinadas Vegetales Mixtos del Jardín Pan Integral Bizcocho de Cumpleaños Leche 740 Calorías 1205mg Sodio	Palitroques de Pescado Abadejo Guisantes Pintos Zanahorias Glaseadas Pan Integral Barra Nutty Buddy Leche Ketchup 602 Calorías 857mg Sodio
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Pollo con Sésamo en Trozos Arroz Jasmine Vegetales Japoneses Pan Texas Frutas Frescas Leche 673 Calorías 666mg Sodio	Albóndigas de Carne de Res a la BBQ Papas Majadas Coles de Brusela sazonados con Hierbas Pan Integral Pasas de Arándano y Fresa Leche 646 Calorías 941mg Sodio	Cazuela de Fideos y Pavo Tomates Guisados Habichuelas Tiernas Pan Integral Guineo Fresco Leche 613 Calorías 573mg Sodio	Salchicha Polaca+ Habichuelas Ranch Guisantes Verdes y Zanahorias Pan de "Hot Dog" Gelatina de Naranja Leche Mostaza 879 Calorías 1606mg Sodio	Macarrones con Queso Brócoli Remolacha en Trozos Pan Texas Frutas Frescas Leche 611 Calorías 901mg Sodio
<b>30</b>	<b>31</b>			
Biftec Suizo Papas Majadas con Ajo Vegetales Catalina Pan Integral Frutas Frescas Leche 621 Calorías 918mg Sodio	Pollo Criollo Arroz Cajun Espinaca Pan Texas Galletas "Animal Crackers" Leche 767 Calorías 1274mg Sodio			