

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

FORT BEND SENIORS - Meals on Wheels

MARCH 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 |
|--|--|---|---|--|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | Beef Chili with Beans Parslied Rice Spinach Cornbread Fresh Banana Milk Margarine 739 Calories 720mg Sodium | Creamy Garlic Chicken Scalloped Potatoes Garden Vegetables Wheat Bread Oreo Vanilla Pudding Milk 759 Calories 1283mg Sodium | Pollock Fish Sticks Black-Eyed Peas Sliced Carrots Wheat Bread Nutty Buddy Bar Milk Ketchup 602 Calories 857mg Sodium |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 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 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 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 | Cheesy Beef Macaroni Green Beans Cauliflower Texas Bread Fresh Fruit Milk 604 Calories 734mg Sodium | Chicken Taco Cilantro Lime Corn Glazed Carrots Flour Tortilla Birthday Cake Milk Taco Sauce 718 Calories 1075mg Sodium | Bean Chili Parslied Rice Green Peas Cornbread Fig Bar Milk Margarine 943 Calories 655mg Sodium |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| BBQ Pork Rib Patty+ Macaroni and Cheese Lemon Broccoli Wheat Bread Nutty Buddy Bar Milk 669 Calories 1188mg Sodium | Lemon Pepper Chicken Confetti Rice Brussels Sprouts Dinner Roll Fresh Fruit Milk 699 Calories 822mg Sodium | Hamburger Patty Shredded Lettuce/Pickles Ranch Beans Hamburger Bun Hot Cinnamon Applesauce Milk Mustard and Ketchup 620 Calories 1100mg Sodium | Glazed Ham+ Delmonico Potatoes Country Tomatoes Texas Bread Chocolate Pudding Milk 679 Calories 1318mg Sodium | Three Cheese Ziti Green Beans Rosemary Carrots Wheat Bread Fresh Fruit Milk 640 Calories 801mg Sodium |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Meatloaf Brown Gravy Whipped Potatoes Spring Vegetables Dinner Roll Fresh Fruit Milk 771 Calories 803mg Sodium | 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 |

* - Pavo
 + - Cerdo
 # - Nuevo Elemento del Menu
 Sarah Hutsler, RD, LD
 #DT81463

FORT BEND SENIORS - Meals on Wheels

2023 De MARZO



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 |
| | | 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 del Jardín Pan Integral Pudín Oreo de Vainilla Leche 759 Calorías 1283mg Sodio | Palitroques de Pescado Abadejo Guisantes Pintos Zanahorias Glaseadas Pan Integral Barra Nutty Buddy Leche Ketchup 602 Calorías 857mg Sodio |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 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 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 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 | Macarrones con Queso y Carne de Res Habichuelas Tiernas Coliflor Pan Texas Frutas Frescas Leche 604 Calorías 734mg Sodio | Taco de Pollo Maíz con Lima y Cilantro Zanahorias Glaseadas Tortilla Integral Bizcocho de Cumpleaños Leche Salsa de Tacos 718 Calorías 1075mg Sodio | Chili de Habichuelas Arroz Parslado Guisantes Verdes Pan de Maíz Barra de Higo Leche Margarina 943 Calorías 655mg Sodio |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Hamburguesa de Costillas de Cerdo a la BBQ+ Macarrones con Queso Brócoli en Limón Pan Integral Barra Nutty Buddy Leche 669 Calorías 1188mg Sodio | Pollo en Limón y Pimienta Arroz Confeti Coles de Brusela Panecillo Frutas Frescas Leche 699 Calorías 822mg Sodio | Hamburguesa de Carne de Res Lechuga/Pepinillos Rallados Habichuelas Ranch Pan de Hamburguesa Puré Caliente de Manzana y Canela Leche Mostaza y Ketchup 620 Calorías 1100mg Sodio | Jamón Glaseado+ Papas Delmonico Tomates Campestres Pan Texas Pudín de Chocolate Leche 679 Calorías 1318mg Sodio | Pasta Ziti con Tres Quesos Habichuelas Tiernas Zanahorias con Romero Pan Integral Frutas Frescas Leche 640 Calorías 801mg Sodio |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Pastelón de Carne de Res Salsa "Gravy" Marrón Papas Majadas Vegetales Primavera Panecillo Frutas Frescas Leche 771 Calorías 803mg Sodio | 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 |