

* - Turkey
 + - Pork
 # - New Menu Item

Sarah Husler, RD, LD

Sarah Husler, RD, LD
 #DT81463

FORT BEND SENIORS - Meals on Wheels

MAY 2023

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	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1	2	3	4	5
Turkey Rice Casserole* Broccoli Country Tomatoes Wheat Bread Fudge Cream Cookie Milk 661 Calories 736mg Sodium	Salisbury Beef Brown Gravy Whipped Potatoes Mixed Vegetables Wheat Bread Sugar Cookie Milk 696 Calories 1179mg Sodium	Southwest Chicken Pinto Beans Brussels Sprouts Texas Bread Fresh Fruit Milk 742 Calories 948mg Sodium	Polish Sausage+ Lentils Sliced Carrots Wheat Bread Strawberry Gelatin Milk 615 Calories 1239mg Sodium	No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays
8	9	10	11	
Confetti Chicken Rice Italian Vegetables Wheat Bread Oatmeal Cream Cookie Milk 743 Calories 904mg Sodium	Swiss Steak Whipped Potatoes Herbed Green Beans Wheat Bread Animal Crackers Milk 678 Calories 998mg Sodium	King Ranch Chicken Broccoli Glazed Carrots Wheat Bread Nutty Buddy Bar Milk 614 Calories 584mg Sodium	Glazed Ham+ Lima Beans Diced Beets Cornbread Fresh Fruit Milk Margarine 692 Calories 1002mg Sodium	No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays
15	16	17	18	
Sloppy Joe Oven Roasted Potatoes Mixed Vegetables Hamburger Bun Fudge Cream Cookie Milk 640 Calories 853mg Sodium	Chicken Taco Spanish Rice Pinto Beans Flour Tortilla Fresh Fruit Milk Taco Sauce 695 Calories 523mg Sodium	Creole Beef Mixed Beans Broccoli Wheat Bread Animal Crackers Milk 752 Calories 1135mg Sodium	Polish Sausage+ Delmonico Potatoes Green Beans and Carrots Wheat Bread Birthday Cake Milk 804 Calories 1380mg Sodium	No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays
22	23	24	25	
Parmesan Chicken Green Peas Broccoli and Cauliflower Texas Bread Nutty Buddy Bar Milk 692 Calories 1306mg Sodium	Ham and Black-Eyed Peas+ Okra and Tomatoes Glazed Beets Texas Bread Fresh Banana Milk Margarine 608 Calories 1033mg Sodium	Beef Chili with Beans Parslied Rice Spinach Cornbread Fresh Fruit Milk 704 Calories 701mg Sodium	Onion Chicken Garlic Whipped Potatoes Catalina Vegetables Wheat Bread Oatmeal Cream Cookie Milk 779 Calories 887mg Sodium	No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays
29	30	31		
CLOSED MEMORIAL DAY	Chicken Piccata Penne Pasta Ginger Carrots Texas Bread Chocolate Pudding Milk 822 Calories 1213mg Sodium	Beef Taco Pinto Beans Creole Tomatoes Flour Tortilla Fudge Cream Cookie Milk Taco Sauce 649 Calories 947mg Sodium		

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

FORT BEND SENIORS - Meals on Wheels

2022 De MAYO

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 suministroo



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
Cazuela de arroz con pavo* Brócoli Tomates de campo Pan de trigo Galleta a la crema de caramelo Leche 661 calorías 736 mg de sodio	Filete Salisbury Salsa de carne Puré de papas Verduras mixtas Pan de trigo Galleta de azúcar Leche 696 calorías 1179 mg de sodio	Pollo al estilo sudoeste Frijoles pintos Coles de Bruselas Pan texano Fruta fresca Leche 742 calorías 948 mg de sodio	Salchicha polaca+ Lentejas Zanahorias en rodajas Pan de trigo Gelatina de fresa Leche 615 calorías 1239 mg de sodio	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves
8	9	10	11	12
Pollo al confeti Arroz Verduras italianas Pan de trigo Galleta de crema de avena Leche 743 calorías 904 mg de sodio	Filete a la suiza Puré de papas Frijoles verdes con hierbas Pan de trigo Galletas saladas Animal Leche 678 calorías 998 mg de sodio	Pollo a la King Ranch Brócoli Zanahorias glaseadas Pan de trigo Barra Nutty Buddy Leche 614 calorías 584 mg de sodio	Jamón glaseado+ Frijoles lima Remolachas en dados Pan de maíz Fruta fresca Leche Margarina 692 calorías 1002 mg de sodio	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves
15	16	17	18	19
Sándwich Sloppy Joe Papas asadas al horno Verduras mixtas Pan de hamburguesa Galleta a la crema de caramelo Leche 640 calorías 853 mg de sodio	Taco de pollo Arroz a la española Frijoles pintos Tortilla de harina Fruta fresca Leche Salsa para tacos 695 calorías 523 mg de sodio	Carne de ternera a la criolla Frijoles mixtos Brócoli Pan de trigo Galletas saladas Animal Leche 752 calorías 1135 mg de sodio	Salchicha polaca+ Papas a la Delmónico Frijoles verdes y zanahorias Pan de trigo Pastel de cumpleaños Leche 804 calorías 1380 mg de sodio	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves
22	23	24	25	26
Pollo a la parmesana Chícharos verdes Brócoli y coliflor Pan texano Barra Nutty Buddy Leche 692 calorías 1306 mg de sodio	Jamón y frijoles carita+ Quimbombó y tomates Remolachas glaseadas Pan texano Banana fresca Leche Margarina 608 calorías 1033 mg de sodio	Filete con chile y frijoles Arroz con perejil Espinacas Pan de maíz Fruta fresca Leche 704 calorías 701 mg de sodio	Pollo con cebolla Puré de papas con ajo Verduras a la catalina Pan de trigo Galleta de crema de avena Leche 779 calorías 887 mg de sodio	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves
29	30	31		
CERRADA MEMORIAL DAY	Piccata de pollo Penne (pasta) Zanahorias con jengibre Pan texano Pudín de chocolate Leche 822 calorías 1213 mg de sodio	Taco de carne asada Frijoles pintos Tomates a la criolla Tortilla de harina Galleta a la crema de caramelo Leche Salsa para tacos 649 calorías 947 mg de sodio		