

* - Turkey
 + - Pork
 # - New Menu Item

Sarah Hutsler, RD, LD

Sarah Hutsler, RD, LD
 #DT81463

FORT BEND SENIORS - Meals on Wheels

OCTOBER 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
Polish Sausage+ Parslied Rice Mixed Vegetables Wheat Bread Fresh Fruit Milk <i>755 Calories 1209mg Sodium</i>	Chicken Piccata Green Peas Cauliflower Texas Bread Fudge Cream Cookie Milk <i>723 Calories 1140mg Sodium</i>	Swiss Steak Garlic Whipped Potatoes Parslied Carrots Wheat Bread Fresh Fruit Milk <i>622 Calories 943mg Sodium</i>	Ham and Lima Beans+ Country Tomatoes Catalina Vegetable Blend Cornbread Sugar Cookie Milk Margarine <i>715 Calories 1033mg Sodium</i>	<p>No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays</p>
9	10	11	12	13
Chicken and Sausage Gumbo+ Cajun Rice Medley Cabbage Texas Bread Fresh Fruit Milk <i>762 Calories 1116mg Sodium</i>	Beef Pepper Steak Scalloped Potatoes Green Beans Wheat Bread Nuttu Buddy Bar Milk <i>638 Calories 1260mg Sodium</i>	Turkey Breast with Gravy* Macaroni and Cheese Glazed Carrots Dinner Roll Chocolate Graham Crackers Milk <i>647 Calories 1451mg Sodium</i>	Beef Taco Pinto Beans Spanish Rice Flour Tortilla Fresh Fruit Milk Taco Sauce <i>622 Calories 764mg Sodium</i>	<p>No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays</p>
16	17	18	19	20
Smothered Beef Meatballs Rice Herbed Green Beans Wheat Bread Oatmeal Cream Cookie Milk <i>697 Calories 893mg Sodium</i>	BBQ Chicken Nuggets Oven Roasted Potatoes Brussels Sprouts Wheat Bread Fresh Fruit Milk <i>636 Calories 724mg Sodium</i>	Beef Hot Dog Baked Beans Broccoli Hot Dog Bun Fresh Fruit Milk Mustard <i>717 Calories 1378mg Sodium</i>	King Ranch Chicken Whole Kernel Corn Sliced Carrots Texas Bread Craisins Milk <i>766 Calories 833mg Sodium</i>	<p>No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays</p>
23	24	25	26	27
Sweet and Sour Chicken Jasmine Rice California Vegetable Blend Wheat Bread Fortune Cookie Milk <i>610 Calories 476mg Sodium</i>	Sausage and Red Beans+ Dirty Rice Mixed Greens Cornbread Graham Crackers Milk Margarine <i>894 Calories 1097mg Sodium</i>	Swedish Beef Meatballs Penne Pasta Green Beans Texas Bread Fresh Fruit Milk <i>691 Calories 979mg Sodium</i>	Lemon Pepper Fish Lentils Catalina Vegetable Blend Wheat Bread Fudge Cream Cookie Milk <i>703 Calories 662mg Sodium</i>	<p>No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays</p>
30	31			
Meatloaf Tomato Gravy Delmonico Potatoes Garden Vegetable Blend Wheat Bread Fresh Fruit Milk <i>618 Calories 789mg Sodium</i>	Baked Chicken Poultry Gravy Lemon Herb Pasta Green Beans with Onions Wheat Bread Oatmeal Cream Cookie Milk <i>731 Calories 828mg Sodium</i>			

* - Pavo
 + - Cerdo
 # - Nuevo Elemento del Menu

Sarah Huttsler, RD, LD

Sarah Huttsler, RD, LD
 #DT81463

FORT BEND SENIORS - Meals on Wheels

2023 De OCTUBRE

Si **NO** estara en casa el *Día Del la Entrega*, Llame a nuestra Oficina a **Mase Tarda** el dia habil **anterior a las 11 am para 281-633-7049**

A raíz 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
2	3	4	5	6
Salchicha polaca+ Arroz con perejil Vegetales mixtos Pan de trigo Fruta fresca Leche 755 calorías 1209 mg de sodio	Piccata de pollo Guisantes Coliflor Pan de Texas Galleta de chocolate con crema Leche 723 calorías 1140 mg de sodio	Filete a la suiza Puré de papas con ajo Zanahorias con perejil Pan de trigo Fruta fresca Leche 622 calorías 943 mg de sodio	Jamón y frijoles de lima Tomates de campo Mezcla de vegetales Catalina Pan de maíz Galleta de azúcar Leche Margarina 715 calorías 1033 mg de sodio	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves
9	10	11	12	13
Gumbo de pollo y salchicha+ Arroz estilo cajún Mezcla de coles Pan de Texas Fruta fresca Leche 762 calorías 1116 mg de sodio	Filete de ternera a la pimienta Papas gratinadas Judías verdes Pan de trigo Barra Nutty Buddy Leche 638 calorías 1260 mg de sodio	Pechuga de pavo con salsa* Macarrones con queso Zanahorias glaseadas Panecillo Galletas Graham de chocolate Leche 647 calorías 1451 mg de sodio	Taco de carne de ternera Frijoles pintos Arroz a la española Tortilla de harina Fruta fresca Leche Salsa para tacos 622 calorías 764 mg de sodio	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves
16	17	18	19	20
Albóndigas de ternera con salsa Arroz Frijoles verdes con hierbas Pan de trigo Galleta de avena con crema Leche 697 calorías 893 mg de sodio	Nuggets de pollo a la barbacoa Papas asadas al horno Coles de Bruselas Pan de trigo Fruta fresca Leche 636 calorías 724 mg de sodio	Perro caliente de ternera Frijoles horneados Brócoli Panecillo para perrito caliente Fruta fresca Leche Mostaza 717 calorías 1378 mg de sodio	Pollo a la King Ranch Granos enteros de maíz Zanahorias en rodajas Pan de Texas Pastel de cumpleaños Leche 766 calorías 833 mg de sodio	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves
23	24	25	26	27
Pollo agridulce Arroz jazmín Mezcla de vegetales California Pan de trigo Galleta de la fortuna Leche 610 calorías 476 mg de sodio	Salchichas y frijoles rojos+ Arroz sucio Ensalada de hojas verdes Pan de maíz Galletas saladas Graham Leche Margarina 894 calorías 1097 mg de sodio	Albóndigas suecas de carne Pasta Penne Judías verdes Pan de Texas Fruta fresca Leche 691 calorías 979 mg de sodio	Pescado con pimienta y limón Lentejas Mezcla de vegetales Catalina Pan de trigo Galleta de chocolate con crema Leche 703 calorías 662 mg de sodio	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves
30	31			
Pastel de carne Salsa de tomate Papas a la Delmónico Mezcla de vegetales de la huerta Pan de trigo Fruta fresca Leche 618 calorías 789 mg de sodio	Pollo al horno Salsa de jugo de cocción de aves Pasta con hierbas y limón Frijoles verdes con cebolla Pan de trigo Galleta de avena con crema Leche 731 calorías 828 mg de sodio			