

* - Turkey
 + - Pork
 # - New Menu Item

Sarah Hutsler, RD, LD

Sarah Hutsler, RD, LD
 #DT81463

FORT BEND SENIORS - Meals on Wheels

SEPTEMBER 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
				No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays
4	5	6	7	8
Closed for Holiday	Buffalo Breaded Chicken Chuckwagon Corn Broccoli Texas Bread Fudge Cream Cookie Milk 745 Calories 1021mg Sodium	Lemon Pepper Pollock Lentils Sliced Carrots Wheat Bread Graham Crackers Milk 664 Calories 726mg Sodium	Chicken Stroganoff Green Beans Cauliflower Wheat Bread Lemon Gelatin Milk 627 Calories 550mg Sodium	No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays
11	12	13	14	15
Spinach Grilled Chicken Dirty Rice Diced Beets Texas Bread Nutty Buddy Bar Milk 655 Calories 1390mg Sodium	Cheesy Beef Macaroni Broccoli Parslied Carrots Texas Bread Fresh Fruit Milk 601 Calories 782mg Sodium	Chicken Taco Charro Beans Mexican Style Tomatoes Flour Tortilla Lime Gelatin Milk Taco Sauce 670 Calories 822mg Sodium	Beef with Rosemary Gravy Whipped Potatoes Green Beans with Onions Wheat Bread Strawberry Craisins Milk 644 Calories 937mg Sodium	No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays
18	19	20	21	22
Beef Meatballs with Gravy Parslied Rice Summer Vegetables Texas Bread Fresh Fruit Milk 670 Calories 998mg Sodium	BBQ Chicken Meatballs Macaroni and Cheese Green Beans Wheat Bread Chocolate Graham Crackers Milk 667 Calories 903mg Sodium	Hamburger Patty Shredded Lettuce/Pickles Baked Beans Hamburger Bun Hot Cinnamon Applesauce Milk Mustard and Ketchup 633 Calories 1133mg Sodium	Breaded Chicken Piccata Twice Whipped Potatoes Glazed Carrots Wheat Bread Birthday Cake Milk 738 Calories 1078mg Sodium	No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays
25	26	27	28	29
Breaded Chicken Marsala Penne Pasta Stewed Tomatoes Wheat Bread Fresh Fruit Milk 640 Calories 961mg Sodium	Meatloaf Brown Gravy Garlic Whipped Potatoes Mixed Vegetables Wheat Bread Fresh Fruit Milk 621 Calories 739mg Sodium	Chili Garlic Grilled Chicken Jasmine Rice Ginger Carrots Texas Bread Graham Crackers Milk 600 Calories 1202mg Sodium	Beef Taco Pinto Beans Garden Vegetables Flour Tortilla Lemon Lime Gelatin Milk Taco Sauce 612 Calories 850mg Sodium	No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays

FORT BEND SENIORS - Meals on Wheels

2023 De SEPTIEMBRE



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
				No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves
4	5	6	7	8
Cerrado - Día Feriado	Pollo Empanado el Estilo Buffalo Maíz Chuckwagon Brócoli Pan de Texas Galleta de Crema de Chocolate Leche 745 Calorías 1021mg Sodio	Abadejo al Limón y Pimienta Lentejas Zanahorias en Rodajas Pan Integral Galletas Graham Leche 664 Calorías 726mg Sodio	Pollo Stroganoff Habichuelas Tiernas Coliflor Pan Integral Gelatina de Limón Leche 627 Calorías 550mg Sodio	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves
11	12	13	14	15
Pollo a la Parrilla con Espinacas Arroz Sucio Remolacha en Dados Pan de Texas Barrita Nutty Buddy Leche 655 Calorías 1390mg Sodio	Macarrones con Carne de Res y Queso Brócoli Zanahorias en Perejil Pan Texas Frutas Frescas Leche 601 Calorías 782mg Sodio	Taco de Pollo Frijoles Charros Tomates a la Mexicana Tortilla de Harina Gelatina de Lima Leche Salsa para Tacos 670 Calorías 822mg Sodio	Carne de Res con Salsa de Romero Papas Majadas Habichuelas Tiernas con Cebolla Pan Integral Pasas de Fresa Leche 644 Calorías 937mg Sodio	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves
18	19	20	21	22
Albóndigas de Carne de Res con Salsa Arroz con Perejil Vegetales de Verano Pan de Texas Frutas Frescas Leche 670 Calorías 998mg Sodio	Albóndigas de Pollo a la BBQ Macarrones con Queso Habichuelas Tiernas Pan Integral Galletas Graham de Chocolate Leche 667 Calorías 903mg Sodio	Hamburguesa Lechuga Picada/Encurtidos Frijoles Horneados Pan de Hamburguesa Puré de Manzana con Canela Caliente Leche Mostaza y Ketchup 633 Calorías 1133mg Sodio	Pollo Piccata Empanado Papas Doble Majadas Zanahorias Glaseadas Pan Integral Bizcocho de Cumpleaños Leche 738 Calorías 1078mg Sodio	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves
25	26	27	28	29
Pollo Marsala Empanado Pasta Penne Tomates Guisados Pan Integral Frutas Frescas Leche 640 Calorías 961mg Sodio	Pastelón de Carne de Res Gravy Marrón Papas Majadas con Ajo Vegetales Mixtos Pan Integral Frutas Frescas Leche 621 Calorías 739mg Sodio	Pollo a la Parrilla con Chile y Ajo Arroz Jazmín Zanahorias al Jengibre Pan Texas Galletas Graham Leche 600 Calorías 1202mg Sodio	Taco de Carne de Res Frijoles Pintos Vegetales del Huerto Tortilla de Harina Gelatina de Limón y Lima Leche 612 Calorías 850mg Sodio	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves