

* - Turkey
 + - Pork
 # - New Menu Item

Sarah Hutsler, RD, LD

Sarah Hutsler, RD, LD
 #DT81463

FORT BEND SENIORS - Meals on Wheels

NOVEMBER 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 Rice Spinach Cornbread Fresh Fruit Milk Margarine 739 Calories 733mg Sodium	Ham and Black-Eyed Peas+ Whole Kernel Corn Broccoli Texas Bread Chocolate Pudding Milk 629 Calories 911mg Sodium	No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays
6	7	8	9	10
Chicken Fajita Mexican Rice Olé Vegetable Blend Flour Tortilla Fresh Orange Milk Taco Sauce 629 Calories 539mg Sodium	Beef Stroganoff Broccoli Diced Beets Texas Bread Nutty Buddy Bar Milk 729 Calories 1776mg Sodium	Cheese Omelet Ranchero Sauce Black Beans O'Brien Potatoes Dinner Roll Fig Bar Milk 815 Calories 849mg Sodium	Lemon Caper Chicken Whipped Potatoes Dilled Carrots Wheat Bread Fresh Fruit Milk 642 Calories 820mg Sodium	No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays Closed Veterans Day
13	14	15	16	17
Polish Sausage+ Parslied Rice Mixed Vegetables Wheat Bread Fresh Fruit Milk 755 Calories 1209mg Sodium	Chicken Piccata Green Peas Cauliflower Texas Bread Fudge Cream Cookie Milk 723 Calories 1140mg Sodium	Swiss Steak Garlic Whipped Potatoes Parslied Carrots Wheat Bread Fresh Fruit Milk 622 Calories 943mg Sodium	Ham and Lima Beans+ Country Tomatoes Catalina Vegetable Blend Cornbread Sugar Cookie Milk Margarine 769 Calories 954mg Sodium	No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays
20	21	22	23	24
Chicken and Sausage Gumbo+ Cajun Rice Medley Cabbage Texas Bread Fresh Fruit Milk 762 Calories 1116mg Sodium	Beef Pepper Steak Scalloped Potatoes Green Beans Wheat Bread Nutty Buddy Bar Milk 638 Calories 1260mg Sodium	No meal Deliveries on Wednesday All meals from 22-26 will be delivered on 21st, Tuesday as a frozen box	No meal Deliveries on Thursday All meals from 22-26 will be delivered on 21st, Tuesday as a frozen box	No meal Deliveries on Friday All meals from 22-26 will be delivered on 21st, Tuesday as a frozen box
27	28	29	30	
Smothered Beef Meatballs Rice Herbed Green Beans Wheat Bread Oatmeal Cream Cookie Milk 697 Calories 893mg Sodium	BBQ Chicken Nuggets Oven Roasted Potatoes Brussels Sprouts Wheat Bread Fresh Fruit Milk 636 Calories 724mg Sodium	Beef Hot Dog Baked Beans Broccoli Hot Dog Bun Fresh Fruit Milk Mustard 717 Calories 1378mg Sodium	King Ranch Chicken Whole Kernel Corn Sliced Carrots Texas Bread Craisins Milk 693 Calories 696mg Sodium	

FORT BEND SENIORS - Meals on Wheels

2023 De NOVIEMBRE



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
		Chili de ternera y frijoles Arroz Espinacas Pan de maíz Fruta fresca Leche Margarina 739 calorías 733 mg de sodio	Jamón y frijoles de ojo negro+ Granos enteros de maíz Brócoli Pan de Texas Pudín de chocolate Leche 629 calorías 911 mg de sodio	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves
6	7	8	9	10
Fajita de pollo Arroz mexicano Mezcla de vegetales Olé Tortilla de harina Naranja fresca Leche Salsa para tacos 629 calorías 539 mg de sodio	Ternera Stroganoff Brócoli Remolachas en dados Pan de Texas Barra Nutty Buddy Leche 729 calorías 1776 mg de sodio	Omelet con queso Salsa ranchera Frijoles negros Papas O'Brien Panecillo Barra de higos Leche 815 calorías 849 mg de sodio	Pollo al limón con alcaparras Puré de papas Zanahorias con eneldo Pan de trigo Fruta fresca Leche 642 calorías 820 mg de sodio	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves Cerrar el Dia de los Veteranos
13	14	15	16	17
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 Pastel de cumpleaños Leche Margarina 769 calorías 954 mg de sodio	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves
20	21	22	23	24
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	No hay entrega de comidas el miercoles. Todas las comidas del 22 al 26 se entregaran el martes 21 como una caja congelada.	No hay entrega de comidas el jueves. Todas las comidas del 22 al 26 se entregaran el martes 21 como una caja congelada.	No hay entrega de comidas el viernes. Todas las comidas del 22 al 26 se entregaran el martes 21 como una caja congelada.
27	28	29	30	
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 Pasas de arándano Leche 693 calorías 696 mg de sodio	