

FORT BEND SENIORS - Meals on Wheels

JULY 2026

FORT BEND SENIORS



MEALS ON WHEELS
FORT BEND & WALLER COUNTIES

* - Turkey
+ - Pork
- New Menu Item

Sarah Hutsler, RD, LD

Sarah Hutsler, RD, LD
#DT81463

To ensure uninterrupted scheduled deliveries
please call our office no later than

11am on the Monday thru Thursday Prior to your absence at 281-633-7049

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1	2	3
<p>Allergen Disclaimer: Meals prepared in this kitchen may contain or come into contact with tree nuts, sesame, peanuts, soy, eggs, milk, fish, crustacean shellfish, wheat, and gluten-containing products. Despite precautions, cross-contact may occur. We cannot guarantee meals are allergen-free.</p>		Creole Beef	Smoked Sausage+	<p>No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays</p>
		Rice	Ranch Beans	
		Broccoli	Coleslaw	
		Wheat Bread	Hot Dog Bun	
		Cinnamon Graham Sticks	Peach Cobbler	
		Milk	Milk	
		Mustard		
		620 Calories 1114mg Sodium	958 Calories 1671mg Sodium	
6	7	8	9	10
Chicken Piccata	Ham and Lima Beans+	Hamburger Patty	Turkey Breast with Gravy*	<p>No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays</p>
Twice Whipped Potatoes	Macaroni and Cheese	Shredded Lettuce/Pickles	Lentils	
Mixed Vegetables	Herbed Green Beans	Baked Beans	Diced Beets	
Wheat Bread	Wheat Bread	Hamburger Bun	Dinner Roll	
Fresh Fruit	Chocolate Graham Crackers	Hot Cinnamon Applesauce	Fudge Cream Cookie	
Milk	Milk	Milk	Milk	
		Mustard and Ketchup		
605 Calories 862mg Sodium	645 Calories 1202mg Sodium	618 Calories 872mg Sodium	626 Calories 1325mg Sodium	
13	14	15	16	17
Turkey and Dumplings*	Meatloaf with Brown Gravy	Parmesan Chicken	Beef Picadillo	<p>No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays</p>
Country Tomatoes	Garlic Whipped Potatoes	Pasta Florentine	Yellow Rice	
Cabbage	Green Beans	Broccoli	Cilantro Lime Corn	
Texas Bread	Wheat Bread	Dinner Roll	Flour Tortilla	
Fresh Fruit	Oatmeal Cream Cookie	Fig Bar	Lime Gelatin	
Milk	Milk	Milk	Milk	
			Taco Sauce	
653 Calories 999mg Sodium	671 Calories 793mg Sodium	701 Calories 1179mg Sodium	621 Calories 932mg Sodium	
20	21	22	23	24
Marinara Beef Meatballs	Buffalo Chicken	Pineapple Glazed Ham+	Baked Chicken with Gravy	<p>No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays</p>
Penne Noodles	Confetti Rice	Macaroni and Cheese	Mixed Beans	
Summer Vegetables	Cauliflower	Green Beans and Tomatoes	Broccoli	
Texas Bread	Wheat Bread	Cornbread	Dinner Roll	
Fresh Fruit	Cinnamon Graham Crackers	Fresh Fruit	Ambrosia Salad	
Milk	Milk	Milk	Milk	
		Margarine		
649 Calories 1133mg Sodium	648 Calories 956mg Sodium	663 Calories 1007mg Sodium	618 Calories 994mg Sodium	
27	28	29	30	31
French Onion Chicken	Beef Taco	Sausage w/Onions/Peppers+	Salisbury Beef with Gravy	<p>No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays</p>
Brown Rice	Charro Beans	Black-Eyed Peas	Garlic Whipped Potatoes	
Herbed Brussels Sprouts	Mexican Rice	Sliced Carrots	Peas and Corn	
Texas Bread	Corn Tortillas (2)	Hot Dog Bun	Wheat Bread	
Nutty Buddy Bar	Fresh Fruit	Fudge Cream Cookie	Fresh Fruit	
Milk	Milk	Milk	Milk	
	Taco Sauce			
620 Calories 1058mg Sodium	639 Calories 547mg Sodium	758 Calories 1394mg Sodium	627 Calories 1016mg Sodium	

FORT BEND SENIORS - Meals on Wheels

2026 DE JULIO

FORT BEND SENIORS



MEALS ON WHEELS
FORT BEND & WALLER COUNTIES

* - Pavo
+ - Cerdo
- Nuevo Elemento del Menu

Sarah Hutsler, RD, LD

Sarah Hutsler, RD, LD
#DT81463

Para garantizar entregas programadas ininterrumpidas,
llame a nuestra oficina a más tardar a las

11 a. m. de lunes a jueves antes de la ausencia al 281-633-7049

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
		1	2	3

<p>Descargo de Responsabilidad de Alérgenos: Las comidas preparadas en esta cocina pueden contener o entrar en contacto con frutos secos, sésamo, nueces, soja, huevos, leche, pescado, mariscos, trigo y productos que contienen gluten. La contaminación cruzada podría producirse a pesar de las precauciones tomadas. No podemos garantizar que las comidas estén libres de alérgenos.</p>		Carne de Res a la Criolla	Salchicha Ahumada+	<p>No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves</p>					
		Arroz	Frijoles Rancheros						
		Brócoli	Ensalada de Repollo						
		Pan integral	Pan de "Hot Dog"						
		Galletas Graham con Canela	Tarta de Melocotón						
		Leche	Leche						
		Mostaza							
		620 Calorías 1114 mg de Sodio	958 Calorías 1671 mg de Sodio						
6	7	8	9	10					
Pollo Picata	Jamón y Habas+	Hamburguesa	Pechuga de Pavo con "Gravy"*	<p>No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves</p>					
Papas Majadas	Macarrones con Queso	Lechuga Rallada/"Pickles"	Lentejas						
Vegetales Mixtos	Habichuelas Tiernas Herbáceas	Frijoles Horneados	Remolacha en Cubitos						
Pan Integral	Pan Integral	Pan de Hamburguesa	Panecillo						
Frutas Frescas	Galletas "Graham" de Chocolate	Puré de Manzana con Canela Caliente	Galleta de Crema de Chocolate						
Leche	Leche	Leche	Leche						
		Mostaza y Ketchup							
605 Calorías 862 mg de Sodio	645 Calorías 1202 mg de Sodio	618 Calorías 872 mg de Sodio	626 Calorías 1325 mg de Sodio						
13	14	15	16	17					
Pavo y Domplines*	Pastelón de Carne de Res con "Gravy"	Pollo Parmesano	Picadillo de Carne de Res	<p>No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves</p>					
Tomates Campestrés		Pasta Florentina	Arroz Amarillo						
Repollo		Papas Majadas al Ajillo	Brócoli		Maíz con Cilantro y Lima				
Pan Texano		Habichuelas Tiernas	Panecillo		Tortilla de Harina				
Frutas Frescas		Pan Integral	Barra de Higo		Bizcocho de Cumpleaños				
Leche		Galleta de Crema de Avena	Leche		Leche				
	Leche		Salsa de Taco						
653 Calorías 999 mg de Sodio	671 Calorías 793 mg de Sodio	701 Calorías 1179 mg de Sodio	686 Calorías 921 mg de Sodio						
20	21	22	23	24					
Albóndigas de Carne de Res con Salsa Marinara	Pollo Búfalo	Jamón Glaseado con Piña+	Pollo Asado con "Gravy"	<p>No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves</p>					
	Arroz Confeti	Macarrones con Queso	Habichuelas Mixtas						
	Fideos de Pasta Penne	Coliflor	Habichuelas Tiernas y Tomates		Brócoli				
	Vegetales Veraniegos	Pan Integral	Pan de Maíz		Panecillo				
	Pan Texano	Galletas "Graham" con Canela	Frutas Frescas		Ensalada de Ambrosia				
	Frutas Frescas	Leche	Leche		Leche				
		Margarina							
649 Calorías 1133 mg de Sodio	648 Calorías 956 mg de Sodio	663 Calorías 1007 mg de Sodio	618 Calorías 994 mg de Sodio						
27	28	29	30	31					
Pollo a la Cebolla Francesa	Taco de Carne de Res	Salchicha con Cebollas/Pimientos+	Carne de Res Salisbury con "Gravy"	<p>No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves</p>					
Arroz Integral	Frijoles Charros	Alubias de Ojo Negro	Papas Majadas al Ajillo						
Coles de Bruselas Herbáceas	Arroz Mexicano	Zanahorias Rebanadas	Guisantes Verdes y Maíz						
Pan Texano	Tortillas de Maíz (2)	Pan de "Hot Dog"	Pan Integral						
Barrita "Nutty Buddy"	Frutas Frescas	Galleta de Crema de Chocolate	Frutas Frescas						
Leche	Leche	Leche	Leche						
	Salsa de Taco								
620 Calorías 1058 mg de Sodio	639 Calorías 547 mg de Sodio	758 Calorías 1394 mg de Sodio	627 Calorías 1016 mg de Sodio						

