

* - Turkey
+ - Pork
- New Menu Item

Sarah Hutsler, RD, LD

Sarah Hutsler, RD, LD
#DT81463

FORT BEND SENIORS - Meals on Wheels

SEPTEMBER 2026

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

FORT BEND SENIORS



MEALS ON WHEELS
FORT BEND & WALLER COUNTIES

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	1	2	3	4
	Buffalo Chicken Confetti Rice Cauliflower Wheat Bread Cinnamon Graham Crackers Milk <i>648 Calories 956mg Sodium</i>	Pineapple Glazed Ham+ Macaroni and Cheese Green Beans and Tomatoes Cornbread Fresh Fruit Milk Margarine <i>663 Calories 1007mg Sodium</i>	No meal Deliveries on Thursday All meals for Thursday, Friday, Weekend and Monday will be delivered on Wednesday	No meal Deliveries on Friday All meals for Friday, Weekend and Monday will be delivered on Wednesday
7	8	9	10	11
Closed for Holiday	Beef Taco Charro Beans Mexican Rice Corn Tortillas (2) Fresh Fruit Milk Taco Sauce <i>639 Calories 547mg Sodium</i>	Sausage w/Onions/Peppers+ Black-Eyed Peas Sliced Carrots Hot Dog Bun Fudge Cream Cookie Milk <i>758 Calories 1394mg Sodium</i>	Salisbury Beef with Gravy Garlic Whipped Potatoes Peas and Corn Wheat Bread Fresh Fruit Milk <i>627 Calories 1016mg Sodium</i>	No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays
14	15	16	17	18
Cajun Meatloaf Dirty Rice Broccoli Texas Bread Fresh Fruit Milk <i>642 Calories 962mg Sodium</i>	Spinach Chicken Rotini Noodles Garden Vegetables Dinner Roll Oatmeal Cream Cookie Milk <i>774 Calories 1073mg Sodium</i>	Swiss Steak Delmonico Potatoes Green Beans Wheat Bread Fresh Fruit Milk <i>604 Calories 878mg Sodium</i>	Tzatziki Turkey Salad* Three Bean Salad Cold Pickled Beets Wheat Pita Pocket Half Chocolate Chip Cookie Milk <i>635 Calories 985mg Sodium</i>	No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays
21	22	23	24	25
Chicken Spaghetti Green Peas Glazed Carrots Dinner Roll Graham Crackers Milk <i>684 Calories 831mg Sodium</i>	Polish Sausage+ Braised Lentils Cabbage Hot Dog Bun Fresh Fruit Milk <i>767 Calories 1247mg Sodium</i>	Creole Steak Chili Beans Green Beans Wheat Bread Fresh Fruit Milk <i>614 Calories 792mg Sodium</i>	BBQ Chicken Whipped Potatoes Catalina Vegetables Texas Bread Nutty Buddy Bar Milk <i>710 Calories 1172mg Sodium</i>	No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays
28	29	30		
Chicken Piccata Twice Whipped Potatoes Mixed Vegetables Wheat Bread Fresh Fruit Milk <i>605 Calories 862mg Sodium</i>	Ham and Lima Beans+ Macaroni and Cheese Herbed Green Beans Wheat Bread Chocolate Graham Crackers Milk <i>645 Calories 1202mg Sodium</i>	Hamburger Patty Shredded Lettuce/Pickles Baked Beans Hamburger Bun Hot Cinnamon Applesauce Milk Mustard and Ketchup <i>618 Calories 872mg Sodium</i>		No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays

FORT BEND SENIORS - Meals on Wheels

2026 DE SEPTIEMBRE

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

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



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Pollo Búfalo Arroz Confeti Coliflor Pan Integral Galletas "Graham" con Canela Leche 648 Calorías 956 mg de Sodio	Jamón Glaseado con Piña+ Macarrones con Queso Habichuelas Tiernas y Tomates Pan de Maíz Frutas Frescas Leche Margarina 663 Calorías 1007 mg de Sodio	No hay entrega de comidas el jueves, todas las comidas del jueves, viernes, el fin de semana y lunes se entregarán el miercoles	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes, el fin de semana y lunes se entregarán el miercoles
7	8	9	10	11
Cerrado por el Día Feriado	Taco de Carne de Res Frijoles Charros Arroz Mexicano Tortillas de Maíz (2) Frutas Frescas Leche Salsa de Taco 639 Calorías 547 mg de Sodio	Salchicha con Cebollas/Pimientos+ Alubias de Ojo Negro Zanahorias Rebanadas Pan de "Hot Dog" Galleta de Crema de Chocolate Leche 758 Calorías 1394 mg de Sodio	Carne de Res Salisbury con "Gravy" Papas Majadas al Ajillo Guisantes Verdes y Maíz Pan Integral Frutas Frescas Leche 627 Calorías 1016 mg de Sodio	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves
14	15	16	17	18
Pastelón de Carne de Res al Estilo Cajún Arroz Sucio (Dirty Rice Caribeño) Brócoli Pan Texano Frutas Frescas Leche 642 Calorías 962 mg de Sodio	Pollo con Espinaca Fideos de Pasta Rotini Vegetales del Huerto Panecillo Galleta de Crema de Avena Leche 774 Calorías 1073 mg de Sodio	Biftec Suizo Papas Delmonico Habichuelas Tiernas Pan Integral Frutas Frescas Leche 604 Calorías 878 mg de Sodio	Ensalada de Pavo Tzatziki* Ensalada de Tres Frijoles Remolachas Encurtidas Frías Mitad de Pan Pita Integral Bizcocho de Cumpleaños Leche 686 Calorías 1005 mg de Sodio	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves
21	22	23	24	25
Espaguetis con Pollo Guisantes Verdes Zanahorias Glaseadas Panecillo Galletas "Graham" Leche 684 Calorías 831 mg de Sodio	Salchicha Polaca+ Lentejas Estofadas Repollo Pan de "Hot Dog" Frutas Frescas Leche 767 Calorías 1247 mg de Sodio	Biftec Criollo Chili de Frijoles Habichuelas Tiernas Pan Integral Frutas Frescas Leche 614 Calorías 792 mg de Sodio	Pollo a la BBQ Papas Majadas Vegetales Catalina Pan Texano Barrita "Nutty Buddy" Leche 710 Calorías 1172 mg de Sodio	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves
28	29	30		
Pollo Picata Papas Majadas Vegetales Mixtos Pan Integral Frutas Frescas Leche 605 Calorías 862 mg de Sodio	Jamón y Habas+ Macarrones con Queso Habichuelas Tiernas Herbáceas Pan Integral Galletas "Graham" de Chocolate Leche 645 Calorías 1202 mg de Sodio	Hamburguesa Lechuga Rallada/"Pickles" Frijoles Horneados Pan de Hamburguesa Puré de Manzana con Canela Caliente Leche Mostaza y Ketchup 618 Calorías 872 mg de Sodio	Descargo de Responsabilidad de Alérgenos: Las comidas preparadas en esta cocina podrían contener o entrar en contacto con frutos secos, ajonjolí, nueces, soja, huevos, leche, pescado, crustáceos, trigo y productos que contienen gluten. A pesar de las precauciones, pueden producirse contactos cruzados. No podemos garantizar que las comidas estén libres de alérgenos.	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves