

* - Turkey
+ - Pork
- New Menu Item

Sarah Hutsler, RD, LD

Sarah Hutsler, RD, LD
#DT81463

FORT BEND SENIORS - Meals on Wheels

OCTOBER 2026

To ensure uninterrupted scheduled deliveries

please call 281-633-7049 no later than

11am the day prior to your absence (Monday - Thursday)

FORT BEND SENIORS



MEALS on WHEELS
FORT BEND & WALLER COUNTIES

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
			1	2
			Turkey Breast with Gravy* Lentils Diced Beets Dinner Roll Fudge Cream Cookie Milk 626 Calories 1325mg Sodium	No meal Deliveries on Friday All meals for Friday, Weekend and Monday will be delivered on Wednesday
5	6	7	8	9
Meatloaf with Tomato Gravy Delmonico Potatoes Garden Vegetables Wheat Bread Fresh Fruit Milk 618 Calories 898mg Sodium	Baked Chicken with Gravy Lemon Herb Pasta Green Beans with Onions Texas Bread Oatmeal Cream Cookie Milk 660 Calories 1075mg Sodium	Beef Chili with Beans Rice Mixed Greens Cornbread Fresh Fruit Milk Margarine 691 Calories 640mg Sodium	Ham and Black-Eyed Peas+ Whole Kernel Corn Broccoli Texas Bread Chocolate Pudding Milk 605 Calories 870mg Sodium	No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays
12	13	14	15	16
Sweet and Sour Chicken Fried Rice California Vegetables Texas Bread Fortune Cookie Milk 657 Calories 1308mg Sodium	Sausage and Red Beans+ Dirty Rice Mixed Greens Cornbread Graham Crackers Milk Margarine 854 Calories 1057mg Sodium	Swedish Beef Meatballs Penne Noodles Green Beans Texas Bread Fresh Fruit Milk 650 Calories 938mg Sodium	Lemon Pepper Chicken Lentils Catalina Vegetables Wheat Bread Oatmeal Cream Cookie Milk 614 Calories 940mg Sodium	No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays
19	20	21	22	23
Steakhouse Beef Meatballs Rice Herbed Green Beans Texas Bread Fudge Cream Cookie Milk 728 Calories 1099mg Sodium	BBQ Breaded Chicken Oven Roasted Potatoes Brussels Sprouts Wheat Bread Fresh Fruit Milk 601 Calories 912mg Sodium	Polish Sausage+ Baked Beans Broccoli Hot Dog Bun Fresh Banana Milk Mustard 818 Calories 1386mg Sodium	King Ranch Chicken Casserole Whole Kernel Corn Sliced Carrots Texas Bread Cherry Craisins Milk 709 Calories 694mg Sodium	No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays
26	27	28	29	30
Lemon Caper Breaded Chicken Whipped Potatoes Peas and Carrots Wheat Bread Fresh Fruit Milk 653 Calories 807mg Sodium	Beef Pepper Steak Broccoli Diced Beets Texas Bread Nutty Buddy Bar Milk 634 Calories 1241mg Sodium	Potato Crusted Pollock Black-Eyed Peas Green Beans with Tomatoes Texas Bread Fruited Strawberry Gelatin Milk 600 Calories 832mg Sodium	Chicken Fajita Mexican Rice Olé Mixed Vegetables Flour Tortilla Fresh Fruit Milk Taco Sauce 616 Calories 499mg Sodium	No meal Deliveries on Friday All meals for Friday and Weekend will be delivered on Thursdays

FORT BEND SENIORS - Meals on Wheels

2026 DE OCTUBRE

Para garantizar entregas programadas sin ininterrumpidas,
llame al 281-633-7049

antes de las 11 am el día anterior a su ausencia (lunes a jueves)

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



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
			1	2
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.			Pechuga de Pavo con "Gravy"* Lentejas Remolacha Picada Panecillo Galleta de Crema de Chocolate Leche 626 Calorías 1325 mg de Sodio	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes, el fin de semana y lunes se entregarán el miercoles
5	6	7	8	9
Pastelón de Carne con Salsa de Tomate Papas Delmonico Vegetales del Huerto Pan Integral Fruta Fresca Leche 618 Calorías 898 mg de Sodio	Pollo Asado con "Gravy" Pasta Herbácea y Limón Habichuelas Tiernas con Cebollas Pan de Texas Galleta de Crema de Avena Leche 660 Calorías 1075 mg de Sodio	Chili de Carne de Res con Frijoles Arroz Ensalada Verde Pan de Maíz Fruta Fresca Leche Margarina 691 Calorías 640 mg de Sodio	Jamón y Guisantes de Ojo Negro Maíz en Grano Entero Brócoli Pan de Texas Pudín de Chocolate Leche 605 Calorías 870 mg de Sodio	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes, el fin de semana y lunes se entregarán el miercoles
12	13	14	15	16
Pollo Agridulce Arroz Frito Vegetales California Pan de Texas Galleta de la Fortuna Leche 657 Calorías 1308 mg de Sodio	Salchicha y Frijoles Rojos+ Arroz "Sucio" Ensalada Verde Pan de Maíz Galletas Graham Leche Margarina 854 Calorías 1057 mg de Sodio	Albóndigas Suecas de Carne de Res Pasta Penne Habichuelas Tiernas Pan de Texas Fruta Fresca Leche 650 Calorías 938 mg de Sodio	Pollo con Limón y Pimienta Lentejas Vegetales Catalina Pan Integral Bizcocho de Cumpleaños Leche 614 Calorías 940 mg de Sodio	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes, el fin de semana y lunes se entregarán el miercoles
19	20	21	22	23
Albóndigas "Steakhouse" de Carne de Res Arroz Habichuelas Tiernas Herbáceas Pan de Texas Galleta de Crema de Chocolate Leche 728 Calorías 1099 mg de Sodio	Pollo Empanado a la BBQ Papas Asadas Coles de Bruselas Pan Integral Fruta Fresca Leche 601 Calorías 912 mg de Sodio	Salchicha Polaca+ Habichuelas Horneadas Brócoli Pan de "Hot Dog" Guineo Fresco Leche Mostaza 818 Calorías 1386 mg de Sodio	Cazuela de Pollo "King Ranch" Maíz en Grano Entero Zanahorias Rebanadas Pan de Texas Pasas de Arándanos Rojos y Cereza Leche 709 Calorías 694 mg de Sodio	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes, el fin de semana y lunes se entregarán el miercoles
26	27	28	29	30
Pollo Empanado con Limón y Alcaparras Papas Majadas Guisantes Verdes y Zanahorias Pan Integral Fruta Fresca Leche 653 Calorías 807 mg de Sodio	Biftec con Pimientos Brócoli Remolacha Picada Pan de Texas Barrita "Nutty Buddy" Leche 634 Calorías 1241 mg de Sodio	Abadejo con Costra de Papa Guisantes de Ojo Negro Habichuelas Tiernas con Tomates Pan de Texas Gelatina de Fresa con Frutas Leche 600 Calorías 832 mg de Sodio	Fajita de Pollo Arroz Mexicano Vegetales Mixtos Olé Tortilla de Harina Fruta Fresca Leche Salsa para Tacos 616 Calorías 499 mg de Sodio	No hay entrega de comidas el viernes, todas las comidas del viernes y el fin de semana se entregarán el jueves