

Octubre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	10/1/2024	10/2/2024	10/3/2024	10/4/2024
	Jamón glaseado* Frijoles lima Okra y tomates Muffin de maíz Naranja Leche	Pastel de carne~ Gravy de tomates Papas Delmonico Guisantes y zanahorias Panecillo Galleta de crema de caramelo Leche	Macarrones con queso y pavo Coliflor Repollitos de Bruselas Pan de Texas Gelatina de limón con duraznos Leche	Hamburguesa~ Queso en rodajas Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Trozos de piña calientes Leche Mostaza y ketchup
10/7/2024	10/8/2024	10/9/2024	10/10/2024	10/11/2024
Pollo marsala apanado~ Pasta penne al perejil Tomates Country Pan de trigo Manzana Leche	Carnitas de cerdo Frijoles pintos Zanahorias glaseadas Tortilla de harina Galleta de azúcar Leche Salsa para tacos	Pollo al horno Gravy de pollo Papas batidas dos veces Brócoli al limón Panecillo  Pastel de cumpleaños glaseado Helado de chocolate Leche	Chili de carne de res con frijoles Arroz Espinaca Galletas de soda Gelatina de fresa con peras Leche	Hamburguesa~ Lechuga y tomate Frijoles rancheros Pan de hamburguesa Fruta caliente especiada Leche Mostaza y ketchup
10/14/2024	10/15/2024	10/16/2024	10/17/2024	10/18/2024
Albóndigas mongolas de carne de res#~ Arroz jazmín Vegetales japoneses Pan de trigo Galletas Graham de canela Leche	Pollo apanado cajún Frijoles lima Okra y tomates Pan de Texas Trozos de piña Leche	Mejora especial Bistec suizo Papas batidas Frijoles verdes italianos Panecillo Galleta de crema de caramelo Leche	Jamón glaseado* Macarrones con queso Brócoli y zanahorias Pan de trigo Gelatina de lima con piña Leche	Hamburguesa~ Lechuga y tomate Frijoles al horno Pan de hamburguesa Puré de manzana caliente a la canela Leche Mostaza y ketchup
10/21/2024	10/22/2024	10/23/2024	10/24/2024	10/25/2024
Pasta boloñesa con pavo Coliflor Frijoles verdes con hierbas Pan de Texas Barra de higo Leche	Carne de res estilo Steakhouse~ Papas Delmonico Repollitos de Bruselas Pan multigrano Manzana Leche	Pollo al limón y alcaparras Arroz al perejil Vegetales Catalina Panecillo Arándanos rojos secos Leche	Cazuela de carne de res casera Brócoli Revuelto de repollo Pan multigrano Budín de canela Leche	Pechuga de pavo con hierbas Penne a la florentina# Escalopes de tomates# Pan de Texas Galleta de chispas de chocolate Leche
10/28/2024	10/29/2024	10/30/2024	10/31/2024	
Pastel de carne~ Gravy de tomates Papas batidas al ajo <small>Repollitos de Bruselas al limón y pimienta#</small> Pan de Texas Galletas Graham de chocolate Leche	Piccata de pollo apanado~ Penne Pomadora# Zanahorias al perejil Panecillo Cóctel de frutas Leche	Picadillo mexicano de carne de res# Frijoles charros Arroz mexicano Tortilla de harina Fruta fresca Leche	Pollo y <i>dumplings</i> Lentejas Okra y tomates Pan de maíz Galleta de avena y crema Leche Margarina	

Una buena nutrición es parte de mantener un estilo de vida saludable. El almuerzo se ofrece por una donación de \$1 a participantes de 60 años o más. Los 59 y menores pueden comprar una comida por \$5.50. El almuerzo se sirve de Lunes a Viernes en Goodbar y Evans a las 11:30 am. Reservaciones avanzadas son requeridas. "Este programa es apoyado, en parte, por la Ciudad de Mesquite, Dallas Area Agency on Aging y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Texas."