Heritage Hall Senior Center
1025 Oates Road
Jacinto City, TX 77029
713-675-4487

MAYO 2016
MES DE LOS ESTADOUNIDENSES DE EDAD AVANZADA
TOME LA INICIATIVA: MAYO DE 2016

Directora: Elizabeth Flores
Asistentes del Programa:
Debi Bridgeman
y Maria Espinoza

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
1 *Jose L. Echeverri*	2 **De Compras a Wal-Mart** **9:00 AM**	3	4 **Dia de Artesanía** **10:00 AM** **Juego de barajas 1-4 PM**	5 **Bingo Nutricional** **11:00 AM**	6 **10:00 AM**	7
8 *Dia De Las Madres* 	9 **Clase de Cocina** **10:00 AM**	10 **Juego de Bean Bag Baseball** **10:00 AM** *Paul M. Stanley*	11 **Dia de Artesanía** **10:00 AM** **Juego de barajas 1-4 PM**	12 **Bingo Nutricional** **11:00 AM**	13 **Amerigroup Bingo** **10:00 AM**	14
15	16 **Noche de Juego 4:00 PM - 7:00 PM**	17 **Artesanía con la Bibliotecaria** **10:00 AM**	18 **Dia de Artesanía** **10:00 AM** **Juego de barajas 1 PM- 4 PM**	19 **Bingo Nutricional** **11:00 AM**	20 **Paseo al Zoológico** **9:00 AM** *Pat A. LeCamus*	21
22	23	24	25 **Reunión del Consejo** **10:30 AM** **Presentación de la Diabetes 11:00** **Juego de barajas 1-4 PM**	26 **Bingo Nutricional** **11:00 AM** ***Honrar a una persona mayor especial*** ***12:00 PM***	27 **Fiesta de cumpleaños** **12:00 AM** 	28
29	30 **Centro Cerrado**	31				

Clase de ejercicios Texercise: Lunes y Miercoles: 9:00 AM – 10:00 AM
Clase de ejercicios regular: Viernes 9:00 AM – 10:00 AM

Mientras que los estadounidenses están viviendo más tiempo, eso no significa necesariamente que están viviendo más saludable. La actividad física regular puede ayudar a reducir el riesgo y reducir al mínimo el impacto de enfermedades. Texercise puede ayudarle a disfrutar de la vida y que vive al máximo a través de ejercicio y educación nutricional.

Heritage Hall Senior Center
1025 Oates Road
Jacinto City, TX 77029
713-675-4487

MAYO 2016
MENU

Directora: Elizabeth Flores
Asistentes del Programa:
Debi Bridgeman
y Maria Espinoza

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Meatloaf Tomato Gravy Garlic Whipped Potatoes^ Rosemary Carrots Dinner Roll Fresh Fruit Milk Diet - Same	Sesame Diced Chicken~ Fried Rice Japanese Vegetables Wheat Bread Fresh Fruit Milk Diet - Same	Turkey Noodle Casserole* Diced Beets Cabbage Whole Wheat Breadstick~ German Chocolate Cake Milk Diet - Cake	**Cinco de Mayo** Beef Taco Lettuce and Tomato Pinto Beans Flour Tortilla Peach Cobbler Milk Taco Sauce Diet - Spiced Peaches	**Mother's Day** Baked Chicken with Gravy Scalloped Potatoes Italian Green Beans Dinner Roll Oatmeal Cream Cookie Milk Margarine Diet - Same
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIERCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
Alfredo Chicken Meatballs~ Delmonico Potatoes^ Squash Medley Wheat Roll Fresh Fruit Milk Margarine Diet - Same	Hamburger Patty Baked Beans Mixed Vegetables Hamburger Bun Fresh Fruit Milk Mustard and Catsup Diet - Same	Tuna Macaroni Salad Beet Salad Carrot Raisin Salad Saltine Crackers Oatmeal Cream Cookie Milk Diet - Same	Beef with Peppered Gravy Northern Beans Squash/Zucchini/Tomatoes Cornbread Fresh Banana Milk Margarine Diet - Same	Parmesan Chicken Breast Macaroni and Cheese Green Beans Wheat Bread Pound Cake Milk Diet - Cake
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIERCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
Swiss Steak Peas with Red Peppers Broccoli Wheat Bread Fresh Fruit Milk Margarine Diet - Same	King Ranch Casserole Mexican Rice Sliced Carrots Wheat Roll Fresh Fruit Milk Diet - Same	Smoked Sausage* Cheesy Parslied Potatoes~ Catalina Vegetables~ Hot Dog Bun Chocolate Cake Milk Mustard Diet - Cake	BBQ Pork Rib Patty+ Tossed Salad Chuckwagon Corn Dinner Roll White Cake Strawberry Frosting^ Milk Italian Salad Dressing Diet - Cake	Turkey Breast with Gravy* Kidney Beans Spinach Cornbread Fresh Orange Milk Margarine Diet - Same
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIERCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
Mushroom Pork+ Parslied Rice Peas and Carrots Wheat Bread Fresh Fruit Milk Diet - Same	Beef Burgundy Whipped Potatoes^ Broccoli Dinner Roll Banana Pudding^ Milk Diet - Vanilla Pudding^	Turkey Gumbo* Black-Eyed Peas Medley Cabbage Cornbread Fresh Fruit Milk Margarine Diet - Same	Lemon Pepper Fish Whole Kernel Corn Country Tomatoes Wheat Roll Fresh Fruit Milk Diet - Same	**Memorial Day** BBQ Chicken Potato Salad^ Ranch Beans Wheat Bread Apple Cobbler Milk Diet - Cinnamon Applesauce
LUNES 30	**MARTES 31**			
CENTRO CERRAD	Rosemary Chicken Meatballs Penne Pasta Broccoli with Red Peppers Wheat Bread Fresh Fruit Milk Diet - Same			

^ - Contains Sulfites
*- Turkey
+ - Pork
~ - New Menu Item