

JULIO 2016

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
					1 Celebración del 4 de Julio 10:00 AM	2
3	4 CENTRO CERRADO	5 De Compras a Wal-Mart 9:00 AM	6 Dia de Artesanía 10:00 AM Juego de Barajas 1-4 PM	7 Bingo Nutricional 11:00 AM <i>Herman Najera</i>	8	9
10	11	12	13 Dia de Artesanía 10:00 AM Juego de barajas 1PM-4 PM	14 Bingo Nutricional 11:00 AM Noche de Juego 4:00-7:00PM	15	16
17	18	19 Bingo de Elefante Blanco 10:00 AM	20 Dia de Artesanía 10:00 AM <i>Honrar a una persona mayor especial 12:00 PM</i> Juego de barajas 1-4 PM	21 El desayuno con los Señores 8:00AM Bingo Nutricional 11:00 AM	22 Visita al Museo de las Mariposas 9:00 AM	23
24	25	26 Juego de Bean Bag Baseball 10:00 AM	27 Reunión del Consejo 10:30 AM Juego de Barajas 1-4 PM	28 Almuerzo y Películas con las Señoras 10:00 A.M Bingo Nutricional 11:00 AM	29 Fiesta de cumpleaños 12:00 AM	30 <i>Joyce A. Maddox</i>
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.*

MENÚ DE JULIO 2016

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Por favor, no olvide de reservar su comida(s) con dos días de anticipación. Si no puede venir hacerlo en el salón de Heritage Hall, por favor llamar al 713-675-4487. Estaremos encantados de reservar su comida(s).</p> <p>Gracias. Elizabeth Flores. Director</p>				<p>1 Salchicha Ahumada* Ensalada de Repollo Frijoles Rancheros Pan para Salchicha Postre de Duraznos Leche Mostaza</p>
<p>4</p> <p>CENTRO CERRADO</p>	<p>5 Pollo al Sésamo Arroz Frito Calabaza con Tomate Pan Pastel Leche</p>	<p>6 Gumbo de Pavo * Lentejas Repollo a vapor Pan de Maíz Fruta fresca Leche Margarina</p>	<p>7 Ensalada de Macarrones y Atún Ensalada de Zanahoria con Pasas Galletas saladas Galletas de avena con Crema Leche</p>	<p>8 Carne d/Res estilo Ranchero Pozole Ejotes Pan de Trigo Pudin de Vainilla Leche</p>
<p>11 Pollo en Salsa Pasta Brotes de Bruselas Pan Naranja Fresca Leche</p>	<p>12 Espagueti d/Res Variedad de Calabazita Vegetales Pan de Trigo Galleta relleno de Crema Leche</p>	<p>13 Pechuga de Pavo en Gravy Papas en Rebanadas Ejotes con Pimientos Rojos Pan Gelatina de Lima ^ Leche</p>	<p>14 Salchichas con Frijoles Rojos * Arroz Tomates en salsa Pan de Maíz Pastel Leche Margarina</p>	<p>15 Pollo con Salsa de Mole~ Arroz Español Verduras Tortilla de Harina Fruta Fresca Leche</p>
<p>18 Bistec de Res con Pimiento Papas batida con Ajo ^ Ejotes Pan de trigo Fruta Fresca Leche</p>	<p>19 Pollo Alfredo~ Brócoli Zanahorias en Rodajas Pan de Trigo Pudín de Limón Leche</p>	<p>20 Jamón Glaseado con Miel + Acelgas Okra y Tomates Pan de Maíz Fruta Fresca Leche Margarina</p>	<p>21 Pescado Empanizado Macarrones con Queso Verduras Pan de trigo Pastel Leche Salsa Tártara</p>	<p>22 Hamburguesa Lechuga/Pepinillos Frijoles al horno Pan de Hamburguesa Postre de Manzana Leche Mostaza y Cátsup</p>
<p>25 Albóndigas de Pollo Teriyaki~ Arroz Florentino Vegetales Japonés Pan de Trigo Fruta Fresca Leche</p>	<p>26 Carne d/Res en Salsa de Champiñones Papas batida ^ Betabeles Pan de trigo Barra de Maní de Cacahuete Leche</p>	<p>27 Pollo y Salchichas estilo Jambalaya Frijoles Espinaca Pan de Maíz Fruta Fresca Leche Margarina</p>	<p>28 Taco d/Carne de Res Frijoles Pintos Zanahorias Tortilla de Harina Postre de Duraznos Leche Salsa</p>	<p>29 Ensalada de Pollo Ensalada de Pasta Salsa de Tomate Galletas Saladas Pastel de Fresas Leche</p>

^ -Contiene sulfitos

* -Contiene Pavo

+ -Contiene Puerco

~ -Nuevo elemento de menú