

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

Noviembre

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

www.jacintocity-tx.gov/heritage-hall-senior-center

DOM	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB
Clases de Ejercicios: Lunes, Miercoles y Viernes 9:00 AM – 10:00 AM						
		1	2	3	4	5
6 RETROCEDER EL TIEMPO 1 HORA	7 De Compras a Wal-Mart 9:00 AM <i>Maria E. Garza</i>	8	9 Juego de Bean Bag Baseball 10:00 AM <i>Dwane J. Gramann</i>	10 Reunión del Consejo de Jacinto City 6:00 PM	11	12
13	14 Viaje al del Centro Heritage Hall al Monumento de San Jacinto 12:30 PM	15	16 Bingo de Elefante Blanco 10:00 AM	17	18 Fiesta de cumpleaños 12:00 PM  <i>Jose R. Ferrer</i>	19 <i>Gloria R. Partida</i>
20	21	22 Reunión del Consejo de Jacinto City 6:00 PM <i>James A. Williams</i> <i>Cecilio Almazan</i>	23 Reunión del Consejo de Heritage Hall 10:30 AM <i>Honar a una persona mayor especial 12:00 PM</i>	24 CENTRO CERRADO	25 CENTRO CERRADO	26
27	28 Noche de Juego 4:00 PM a 7:00 PM	29	30			

Dias Miércoles - Cerámica / Manualidades a las 10:00 am y
Juego de Barajas a la 1:00 pm
Dias Jueves - Bingo Nutricional a las 11:00 AM

MENÚ DE NOVIEMBRE 2016

Por favor, no olvide reservar su comida(s) con dos días de anticipación. Si no puede venir hacerlo al centro de Heritage Hall, por favor llamar al 713-675-4487. **Recordar una comida es una cosa terrible para desperdiciar!**

Gracias, Elizabeth Flores, Directora

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1 Sopa de carne con vegetales Papas Dulces Asadas~ Brócoli Galletas saladas Galleta de Crema Leche	2 Jamón con salsa~+ Frijol de ojo Negro Acelgas Pan de maíz Fruta fresca Leche Margarina	3 Borgoña de carne Papas batidas^ Ejotes con cebollas Pan de trigo Pudín de vainilla de Dieta^ Leche	4 Chile con pollo a la Mexicana Zanahorias en Rodajas con arroz Pan de trigo Naranja fresca Leche
7 Filete de carne estilo suizo Papas en rajas estilo^ Delmonico Brócoli Panecillo Fruta fresca Leche	8 Cazuela de King Ranch Arroz amarillo Coliflor y zanahorias Pan de trigo Fruta fresca Leche	9 Hamburguesa Lechuga y pepinillos Frijoles estilo Ranch Pan de hamburguesa Manzanas con especias calientes Leche Sala Catsup	10 Rajas de Pavo en salsa Alfredo* Elote Tomates cocidos Pan de maíz Pudín de chocolate de Dieta^ Leche	11 ALMUERZO DE ACCIÓN DE GRACIAS SÓLO PARA MIEMBROS ACTIVOS
14 Albóndigas de pollo con Espinacas Pasta~ Verduras estilo Ratatouille Pan de trigo Fruta fresca Leche	15 Taco de res Arroz español Verduras Tortilla de harina Pudín de vainilla^ Leche Salsa taco	16 Salchicha con Frijoles Blancos * Ocra y tomates Repollo pan de Maíz Fruta fresca Leche Margarina	17 Carne de res con salsa de Hongos Papas batidas ^ Verduras mixtas Pan de trigo Gelatina con fruta de naranja ^ Leche	18 Pavo y macarrones con queso Remolachas en cubitos Brócoli pan de Trigo Fruta fresca Leche
21 Carne estilo Salisbury Con salsa Papas batidas con ajo ^ Tomates en salsa Pan de trigo Naranja fresca Leche	22 Muslo de Pollo estilo Sudoeste~ Arroz Mexicano Verduras Pan de trigo Pudín de caramelo ^ Leche	23 Pechuga de pavo con salsa * Habas Verduras mixtas pan de Maíz plátano fresco Leche Margarina	24 CENTRO CERRADO	25 CENTRO CERRADO
28 Carne de Cerdo en salsa + Arroz vegetales Pan de trigo Fruta fresca Leche	29 Carne de Res estilo Creole Elote Brócoli y coliflor Pan de trigo Galletas de avena con Crema Leche	30 Pollo con Pasta Chícharos Zanahorias pan de Maíz Naranja fresca Leche		

^ -Contiene sulfitos

* -Contiene Pavo

+ -Contiene Puerco

~ -Nuevo elemento de menú