Heritage Hall Senior Center
1025 Oates Road
Jacinto City, TX 77029
713-675-4487
www.jacintocity-tx.gov/heritage-hall-senior-center

octubre

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

DOM	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB
Clases de Ejercicios: Lunes, Miercoles y Viernes 9:00 AM – 10:00 AM						1
2	3	4 **Noche de Conocer sus Vecinos 6:00 PM**	5 **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**	6	7	8
9	10 **De Compras a Wal-Mart 9:00 AM**	11	12 **Bingo de Elefante Blanco 10:00 AM** **Inscripción abierta de Medicare y Consejería de Beneficios 11:00 AM - 1:00PM**	13 **Reunión del Consejo de Jacinto City 6:00 PM**	14	15 **Fiesta de Cumpleaños Congresista Gene Green 1:00 PM**
16	17 Viaje de misterio del Centro Heritage Hall 9:00 AM **Noche de Juego 4:00 PM a 7:00 PM**	18 **Juego de Bean Bag Baseball 10:00 AM**	19 *Helen Elizabeth Gebhardt*	20	21	22 Día de Campo de los Veteranos 11:00 AM **Festival de Otoño de Jacinto City 5:00 PM**
23 *Joy West*	24	25	26 Dar dulces de Halloween a los Niños PreEscolares 9:30 AM y 12:30 **Reunión del Consejo 10:30 AM** ***Honrar a una persona mayor especial 12:00 PM***	27 Dar dulces de Halloween a los Niños PreEscolares 9:30 AM y 12:30 Concurso de Sombreros de Halloween 10:00AM	28 **Fiesta de disfraces de Halloween 10:00AM** **Fiesta de cumpleaños 12:00** Feliz Cumpleaños	29 **GRATIS Venta de garaje para la Comunidad de Jacinto City**
30 *Antero L. Resendez*	31			**Reunión del Consejo de Jacinto City 6:00 PM**		

MENÚ DE OCTUBRE 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
3 Albóndigas de pollo con Espinacas Pasta~ Verduras estilo Ratatouille Pan de trigo Fruta fresca Leche	4 Taco de res Arroz español Verduras Tortilla de harina Pudín de vainilla^ Leche Salsa taco	5 Salchicha con Frijoles Blancos * Ocra y tomates Repollo pan de Maíz Fruta fresca Leche Margarina	6 Carne de res con salsa de Hongos Papas batidas ^ Verduras mixtas Pan de trigo Gelatina con fruta de naranja ^ Leche	7 Pavo y macarrones con queso Remolachas en cubitos Brócoli pan de Trigo Fruta fresca Leche
10 Carne estilo Salisbury Con salsa Papas batidas con ajo ^ Tomates en salsa Pan de trigo Naranja fresca Leche	11 Muslo de Pollo estilo Sudoeste~ Arroz Mexicano Verduras Pan de trigo Pudín de caramelo ^ Leche	12 Pechuga de pavo con salsa * Habas Verduras mixtas pan de Maíz plátano fresco Leche Margarina	13 Pescado empanisado Macarrones con queso Brócoli y coliflor Pan de hamburguesa pastel de cerezas Leche Salsa tártara	14 Carne de res con Pasta~ Ejotes y calabasitas Pan de trigo Fruta fresca Leche
17 Carne de Cerdo en salsa + Arroz vegetales Pan de trigo Fruta fresca Leche	18 Carne de Res estilo Creole Elote Brócoli y coliflor Pan de trigo Galletas de avena con Crema Leche	19 Pollo con Pasta Chícharos Zanahorias pan de Maíz Naranja fresca Leche	20 Carne deshebrada Tomates en salsa Papas asadas al horno pan de hamburguesa Postre caliente de Manzanas Leche	21 Pavo con arroz * Bruselas Verduras Pan de trigo Barra de higo Leche
24 Pastel de carne Con salsa Papas batidas ^ Chicharos Pan de trigo Fruta fresca Leche	25 Pie de pavo* Tomates cocidos Brócoli Bisquete~ Barra de Nuez Leche	26 Ensalada de atún Ensalada de legumbres Zanahorias marinadas Galletas saladas Fruta fresca Leche	27 Salchicha ahumada* Papas estilo tater Verduras mixtas Pan Gelatina de cereza ^ Leche	28 Carne de res con Chili y fríjoles arroz Vegetables~ pan de Maíz Fruta fresca Leche Margarina
31 Pollo parmesano Macarrones con queso Verduras italianas pan de Trigo Pastel de naranja Leche				

^ -Contiene sulfitos *** -Contiene Pavo** **+ -Contiene Puerco** **~-Nuevo elemento de menú**