



DOM	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB
	Clase de Ejercicios: Lunes, Miercoles y Viernes 9:00 AM – 10:00 AM			1 Bingo Nutricional 11:00 AM <i>Thelma L. Dailey</i> <i>Baldramina Gonzalez</i>	2 Paseo de Sorpresa 8:30 AM	3
4	5 CENTRO CERRADO	6 De Compras a Wal-Mart 9:00 AM	7 Dia de Artesanía 10:00 AM Juego de Barajas 1-4 PM	8 Bingo Nutricional 11:00 AM <i>Regalos de la Representante Estatal. Ana Hernández al Mediodía</i>	9	10 <i>Karen L. Ortegon</i>
11	12 Día para los Abuelos Desayuno de Pancakes 9AM-10AM	13 Noche de Juego 4:00 PM A 7:00 PM	14 Dia de Artesanía 10:00 AM Juego de barajas 1PM-4 PM	15 Bingo Nutricional 11:00 AM	16  Celebración de Fiestas Patrias 10:00 AM	17
18	19	20 Juego de Bean Bag Baseball 10:00 AM	21 Dia de Artesanía 10:00 AM Juego de barajas 1-4 PM	22 Bingo Nutricional 11:00 AM <i>Maria E. Gonzalez</i>	23  Juego de Béisbol del los Houston Astros El autobús sale del Centro a las 4:00 PM. Cena antes del juego.	24
25	26	27 Bingo de Elefante Blanco 10:00 AM	28 Reunión del Consejo 10:30 AM <i>Honar a una persona mayor especial 12:00 PM</i> Juego de Barajas 1-4 PM	29 Bingo Nutricional 11:00 AM	30 Fiesta de cumpleaños 12:00  Palomitas de Maíz y una Película 2PM	

MENÚ DE SEPTIEMBRE 2016

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).

Gracias, Elizabeth Flores, Directora

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			1 Pescado Empanado Macarrones con queso Verduras Pan de trigo Naranja fresca Leche Salsa tártara	2 Hamburguesa Lechuga / pepinillos Frijoles al horno Pan de Hamburguesa Leche Mostaza y Cátsup
5 CENTRO CERRADO	6 Carne de res en salsa de Hongos Papas batidas ^ Betabel en cubitos Pan de trigo Barra de nuez Leche	7 Pollo y Salchichas Estilo Jambalaya Frijoles de ojo negro Espinaca Pan de maíz Fruta fresca Leche Margarina	8 Tacos de Res Frijoles pintos Zanahorias en Rodajas Tortilla de harina Duraznos rebanados Leche Salsa taco	9 Ensalada de pollo Ensalada de pasta Cuchara de tomate condimento Galletas saladas Fruta fresca Leche
12 Borgoña de Res Ajo caseoso Polenta~ Chícharos y Zanahorias Pan de trigo Fruta fresca Leche	13 Cacerola de King Ranch Arroz Mexicano Brócoli Pan Fruta fresca Leche	14 Pastel de carne de Res en salsa Papas asadas al horno Verduras Pan de trigo Leche Pudín de chocolate dieta-^	15 Costilla de Puerto estilo BBQ+ Frijoles al horno Tomates cocidos Pan Barra de Arroz Leche	16 Carne de res Chili con Fríjoles Elote Acelgas Pan de maíz Fruta fresca Leche Margarina
19 Carne de Puerco Estilo Criollo + Habas Brócoli y Coliflor Pan de trigo Fruta fresca Leche	20 Macarrones con queso y Carne de res Zanahorias Betabel en cubitos Pan de trigo Fruta fresca Leche	21 Pollo al horno con Gravy Frijoles Pan de trigo Trocitos de piña Leche	22 Caldo de Res Frijoles de ojo negro Repollo Pan de maíz Plátano fresco Leche Margarina	23 Salchicha Ahumada* Ensalada de papas Frijoles ranchero Pan de Hot Dog Postre caliente de Duraznos con especias Leche Mostaza
26 Filete de Res estilo Suizo Papas batidas Verduras mixtas Pan de trigo Naranja fresca Leche	27 Pollo al Sésamo Arroz Frito Calabaza con Tomate Pan Barra de Arroz Leche	28 Pavo estilo Gumbo * Lentejas Repollo Pan de maíz Fruta fresca Leche Margarina	29 Ensalada de Macarrones y Atún Ensalada de Zanahoria con Pasas Betabel en vinagre Frío Galletas saladas Galletas de avena con Crema Leche	30 Carne de res estilo Ranchero ~ Pozole Ejotes Pan de trigo Pudín de vainilla ^ Leche

^ -Contiene sulfitos

* -Contiene Pavo

+ -Contiene Puerco

~-Nuevo elemento de menú