



December



MONDAY 1	TUESDAY 2	WEDNESDAY 3	THURSDAY 4	FRIDAY 5
Polish Sausage Polish Sausage Diced potatoes w/ Peppers and onions ww roll w/ unsalted butter Pineapple Chunks and mandarin oranges Light non fat vanilla yogurt	Beef Macaroni beef,sauce,noodles California blend vegetables Tossed salad w/ light ranch dressing Banana	Pork Posole diced pork,hominy, red Chile sauce Capri Vegetables Tossed salad w/ light Italian Dressing Flour tortilla Diced mango	BBQ Chicken Chicken breast,BBQ Sauce LS LF Broccoli salad LS Stewed Tomatoes w/ GC Wheat roll w/ unsalted butter Tropical Fruit salad	Fish and Chips LS Tilapia NAS French fries Coleslaw w/ Dressing Green beans Wheat roll w/ unsalted butter Fruit Salad
8 Ham and Cheese Melt Ham, Swiss cheese, bread LS LF broccoli soup carrot/raisin salad peaches	9 Oven Baked Chicken Breast Mashed potatoes w/ LS gravy Brussel Sprouts WW Roll pears	10 Chile Beans ground beef,Pinto beans,RC Sauce Tossed salad w/ Light Ranch Dressing Cornbread Grapes	11 Chicken Fettuccine Alfredo diced chicken, Light alfredo sauce fettuccine noodles Italian Blend vegetables Wheat roll Strawberries w/ SF Gelatin	12 Green Chile Meat Burrito beef, GC, wheat tortilla Calabacitas Creamy Cucumber Salad Fruit Cocktail
15 Chile Relleno Cheese, chile, batter GC sauce LS pinto beans zucchini w/ NAS diced tomatoes LS Spanish Rice Orange	16 Tater tot Casserole beef,sauce,Tater tots,Peas & Carrots Vegetable medley Wheat roll w/ unsalted butter Banana	17 BBQ Pulled Pork on a Bun pulled pork, BBQ sauce,bun Coleslaw (vinegar-based dressing) LS Three bean salad Spinach Apricots	18 Chicken and Mushrooms chicken breast,LS gravy, Mushrooms LS Brown Rice pilaf winter blend veg w/ unsalted butter Tropical Fruit Salad	19 Christmas Ham scalloped potatoes Green beans w/ Red bell pepper ww roll w/ unsalted butter fruit salad/ 1 sugar cookie
22 LS Beef Tips Beef, LS gravy, Mushrooms noodles Italian vegetables Tossed Salad w/ Light Italian Dressing WW Roll Fruit Salad	23 Baked Macaroni & Cheese Cheese, Macaroni broccoli Tossed salad w/ Light Ranch w/ HB Egg Apple slices Light nonfat vanilla yogurt	24 LS Chicken Noodle Soup Chicken, LS Broth Vegetables, Noodles Wheat roll Tossed Salad w/ Light ranch Dressing Fruit cocktail	25 Closed Center 	26 Closed Center 
29 Green Chile Cheeseburger Bun, GC Patty, Cheese, Lettuce sliced tomato,slice onion LS beets Carrot raisin salad Apricots	30 Baked Chicken thigh LS Gravy LS wild rice Capri Veg. Orange	31 Meatloaf Mashed potatoes w/ chives Green beans Wheat Roll w/ margarine Pears	Abbreviation on menus: NAS - No Added Salt FF-Fat Free LS= Low Sodium HB = Hard Boiled SF = Sugar Free w/ = with LF = Low Fat WW = Whole Wheat LT = Light NF = Non-Fat	
				Deming Senior Center 800 S Granite St Serving 11am to 12:30pm 575-546-8823 Menu Subject to Change



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 Salchicha polaca Salchicha polaca Papas picadas con pimientos y cebollas Rollo WW con mantequilla sin sal Trozos de piña y mandarinas Yogur ligero de vainilla sin grasa	2 Macarrones de ternera carne de res, salsa, fideos Mezcla de verduras de California Ensalada mixta con aderezo ranch ligero Plátano	3 Pozole de Puerco dados de cerdo, maíz, salsa de chile rojo Verduras Capri Ensalada mixta con aderezo italiano ligero Tortilla de harina	4 Pollo a la barbacoa Pechuga de pollo, salsa BBQ LS LF Ensalada de brócoli Tomates guisados LS con GC Rollo de trigo con mantequilla sin sal Ensalada de frutas tropicales	5 Pescado y papas fritas LS Tilapia NAS Papas fritas Ensalada de col con aderezo Ejotes Rollo de trigo con mantequilla sin sal Ensalada de frutas
8 Jamón y queso derretido Jamón LS, queso suizo, sl. pan ww Sopa de brócoli LS LF Ensalada de zanahoria / pasas duraznos	9 Pechuga de pollo al horno Puré de papas con salsa LS Coles de Bruselas Rollo de WW Peras	10 Frijoles Chilenos carne molida, frijoles pintos, salsa RC Ensalada mixta con aderezo ranchero Pan de elote Uvas	11 Fettuccine de pollo Alfredo Pollo cortado en cubitos, Salsa Alfredo fideos fettuccine Mezcla italiana de verduras Rollo de trigo Fresas con gelatina SF	12 Burrito de carne con chile verde carne de res, GC, tortilla de trigo Calabacitas Ensalada cremosa de pepino Cóctel de frutas
15 Chile Relleno Queso, chile, rebozado Salsa GC Frijoles pintos LS calabacín con tomates LS Arroz Español Naranja	16 Tater tot Cazuela carne de res, salsa, Tater tots guisantes y zanahorias Mezcla de verduras Rollo de trigo con mantequilla sin sal Plátano	17 Puerco desmenuzado en BBQ c/ panecillo Puerco desmenuzado, salsa BBQ, bollo Ensalada de col LS Ensalada de tres frijoles Espinaca Albaricoques	18 Pollo y champiñones pechuga de pollo,salsa LS,champiñones LS Pilaf de arroz integral Mezcla de verduras de invierno con mantequilla sin sal Ensalada de frutas tropicales	19 Jamón de Navidad patatas gratinadas Ejotes con pimiento rojo con mantequilla sin sal Rollo WW con mantequilla sin sal ensalada de frutas / galleta de azúcar
22 Guiso de carne LS Carne de res, salsa LS, champiñones Fideos Verduras italianas Ensalada mixta con Aderezo italiano ligero Rollo de WW Ensalada de frutas	23 Macarrones con queso al horno Queso, macarrones brécol Ensalada mixta con Light Ranch con huevo Rodajas de manzana Yogur ligero de vainilla sin grasa	24 Sopa de pollo con fideos LS Pollo, Caldo de Verduras LS, Fideos Rollo de trigo Ensalada mixta con Ensalada mixta con Cóctel de frutas	25 Centro Cerrado 	26 Centro Cerrado 
29 Hamburguesa con queso y chile verde Bollo, hamburguesa GC, queso, lechuga tomate , cebolla Remolacha LS Ensalada de zanahoria y pasas Albaricoques	30 Muslo de pollo al horno Salsa LS Arroz salvaje LS Capri Veg. Naranja	31 Pastel de carne Puré de papas con cebollino Ejotes Rollo de trigo con margarina Peras	Abreviatura en los menús: NAS - Sin sal añadida FF-Sin grasa LS= Bajo en sodio HB = Duro hervido SF = Sin azúcar con = con LF = Bajo en grasa WW = Trigo integral LT = Light NF = Sin grasa	
Deming Senior Center 800 S Granite St Servimos de 11am to 12:30pm 575-546-8823 1% de leche es servida a diario El menu esta sujeta a cambio				