

MENÚ DE ALMUERZO ENERO 2026

<p>Menu Approved: 12.30.2025 <i>Carey Stites MS. RD. LD</i> <i>Carey Stites MS RD, LD</i> 933123 Exp 8.26 DT06639 Exp 10.26</p>	 <p>Area Agency on Aging <small>Funded through the Texas Department of Aging and Disability Services Alamo Area Council of Governments</small></p>	 <p>AACOG Alamo Area Council of Governments</p>	<p>Thurs, Jan 1, 2026</p>  <p>CASA HELOTES CLOSED</p>	<p>Fri, Jan 2, 2026</p>  <p>CASA HELOTES CLOSED</p>
<p>Mon, Jan 5, 2026</p>	<p>Tues, Jan 6, 2026</p>	<p>Wed, Jan 7, 2026</p>	<p>Thurs, Jan 8, 2026</p>	<p>Fri, Jan 9, 2026</p>
<p>Sopa de Verduras con Carne de Res (220) Pan de Ajo con Queso (210) Copa de Fruta Mixta (120)</p> <p>550 calorías</p>	<p>Chow Mein de Pollo con Fideos Crujientes (340) Ramilletes de Brócoli (40) Duraznos en Rodajas (110) Galleta de la Fortuna (32)</p> <p>522 calorías</p>	<p>Tacos de Carne de Res Suaves Enrollados (280) Ensalada de Repollo y Tomate (40) Arroz Español (150) Frijoles Pintos (120) Fruta Mixta (80) 670 calorías</p>	<p>Muslo de Pollo al Horno (240) Arroz Sazonado (160) Maíz Estilo Suroeste (110) Gajos de Naranja Fresca (72)</p> <p>582 calorías</p>	<p>Ensalada de Atún en Pan de Trigo con Miel (420) Pepinillo, Lechuga y Tomate Papas Fritas (15) Ensalada de Fruta Mixta (95)</p> <p>680 calorías</p>
<p>Mon, Jan 12, 2026</p>	<p>Tues, Jan 13, 2026</p>	<p>Wed, Jan 14, 2026</p>	<p>Thurs, Jan 15, 2026</p>	<p>Fri, Jan 16, 2026</p>
<p>Cazuela de Pan de Maíz y Chili de Carne Molida (460) Guisantes y Zanahorias (90) Albaricoques (50)</p> <p>600 calorías</p>	<p>Hamburguesa de Carne con Salsa de Champiñones y Cebolla (320) Puré de Papas (180) Ejotes (40) Copa de Fruta (80) 620 calorías</p>	<p>Tacos de Pollo Crujientes (300) Arroz Español (150) Frijoles Pintos (120) Peras en Rodajas (80)</p> <p>654 calorías</p>	<p>Espagueti con Salsa de Carne (368) Ensalada Verde con Aderezo (83) Pan Tostado de Ajo Estilo Texas (176) Duraznos en Rodajas (79) 706 calorías</p>	<p>Sopa de Chicharos Partidos con Jamón (263) ½ Sándwich de Pavo y Pepino (187) Gajos de Naranja Fresca (72)</p> <p>522 calorías</p>
<p>Mon, Jan 19, 2026</p>	<p>Tues, Jan 20, 2026</p>	<p>Wed, Jan 21, 2026</p>	<p>Thurs, Jan 22, 2026</p>	<p>Fri, Jan 23, 2026</p>
<p>Sándwich de Ensalada de Pollo con Queso Pimiento (452) Lechuga y Tomate (14) Papas Fritas (148) Gajos de Naranja Fresca (72) Copa de Sherbet (118) 804 calorías</p>	<p>Pescado Empanizado con Panko (312) Arroz Sazonado (158) Ejotes (41) Banana Fresca (96) Galleta Nutter Butter (138) 745 calorías</p>	<p>Calabacita con Pollo (286) Arroz Español (154) Frijoles Pintos (121) Trozos de Mango (92)</p> <p>653 calorías</p>	<p>Guisado de Hamburguesa (Goulash) (342) Ejotes Sazonados (46) Panecillo para la Cena (131) Duraznos (78)</p> <p>597 calorías</p>	<p>Sopa de Fideos con Pollo y Verduras (248) ½ Sándwich de Queso Caliente (196) Rodajas de Tomate y Pepino (18) Peras en Cubos (84)</p> <p>546 calorías</p>
<p>Mon, Jan 26, 2026</p>	<p>Tues, Jan 27, 2026</p>	<p>Wed, Jan 28, 2026</p>	<p>Thurs, Jan 29, 2026</p>	<p>Fri, Jan 30, 2026</p>
<p>Pollo Agridulce (496) Arroz al Vapor (110) Ramilletes de Brócoli (40) Copa de Fruta (70)</p> <p>716 calorías</p>	<p>Pastel de Carne Casero (297) Puré de Papas (183) Ejotes Sazonados (46) Trozos de Mango (92)</p> <p>618 calorías</p>	<p>Enchiladas de Queso con Salsa (362) Arroz Español (154) Frijoles Refritos (136) Ensalada de Lechuga y Tomate (58) Peras en Cubos (84) 794 calorías</p>	<p>Rollos de Repollo con Pavo Molido (284) Arroz al Vapor (112) Verduras Mixtas (67) Gajos de Naranja Fresca (72)</p> <p>535 calorías</p>	<p>Sándwich de Ensalada de Huevo en Pan Integral (462) Pepinillo, Lechuga y Tomate (14) Papas Fritas (148) Ensalada Watergate (168)</p> <p>792 calorías</p>