

MENÚ DE ALMUERZO ENERO 2026

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