



Funded through the Texas Department of Aging and Disability Services
Alamo Area Council of Governments



Alamo Area Council
of Governments

OCTOBER LUNCH MENU

		Wednesday, Oct 1, 2025	Thursday, Oct 2, 2025	Friday, Oct 5, 2025
		Calabacita con Pollo Guiso mexicano de pollo y calabaza (347), arroz sazonado (156), frijoles pintos (95), trozos de mango (80) 678 calorías	Pasta penne al horno (492) Ensalada mixta con aderezo (135) Tostada texana con ajo (140) Taza de fruta (70) 837 calorías	Sopa de pasta fagioli (299) ½ Sándwich de jamón y queso (210) Trozos de melón (70) Copa de sorbete (90) 669 calorías
Monday, Oct 6, 2025	Tuesday, Oct 7, 2025	Wednesday, Oct 8, 2025	Thursday, Oct 9, 2025	Friday, Oct 10, 2025
Pollo Tetrizzini (573) Ensalada de la huerta con aderezo (135) Panecillo (80) Melocotones rebanados (70) 858 calorías	Filete de hamburguesa con salsa de cebolla y champiñones (498) Puré de papas (195) Frijoles sazonados (50) Taza de fruta (70) 813 calorías	Pollo Ranchero (250) Arroz Sazonado (120) Frijoles Pintos (95) Tortilla de Harina (90) Peras Rebanadas (70) 625 calorías	Rollito de huevo en un tazón (240) Arroz sazonado con guisantes y zanahorias (260) Melocotones en rodajas (70) Galleta de la suerte (26) 596 calorías	Tiras de pechuga de pollo a la plancha (200 g) Ensalada de brócoli y arándanos (314 g), Vaso de fruta (70 g) 584 calorías
Monday, Oct 13, 2025	Tuesday, Oct 14, 2025	Wednesday, Oct 15, 2025	Thursday, Oct 16, 2025	Friday, Oct 17, 2025
Espaguetis con salsa de carne (423) Ensalada mixta con aderezo (135) Tostada de ajo (140) Trozos de mango (80) 778 calorías	Muslo de pollo asado con hueso, patatas y estragón (546) Brócoli y coliflor (25) Rodajas de manzana tibias (70) 641 calorías	Tacos de carne enrollada suave (270) Ensalada de col y tomate (25), Arroz sazonado (120) Frijoles pintos (95), Vaso de frutas mixtas (70) 580 calorías	Pescado con costra de panko (395) Macarrones con salsa cremosa de queso (288) Brócoli al vapor (40) Peras (70) 793 calorías	Sopa de ñoquis de pollo (376 g), verduras mixtas (60 g) Galleta de suero de leche (160 g) Trozos de mango (80 g) Helado en vaso (130 g) 806 calorías
Monday, Oct 20, 2025	Tuesday, Oct 21, 2025	Wednesday, Oct 22, 2025	Thursday, Oct 23, 2025	Friday, Oct 24, 2025
Pollo agrídulce (496) Arroz al vapor (110) Floretes de brócoli (40) Taza de fruta (70) 716 calorías	Gulash de hamburguesa (354) Judías verdes sazonadas (50) Panecillo (80) Rodajas de manzana (57) 541 calorías	Tamales de Cerdo (2) con Salsa Ranchera (252) Arroz Sazonado (110), Ensalada de Col y Tomate (25), Frijoles Pintos (95) Duraznos Rebanados (70) 552 Calorías	Pastel de carne con salsa (451) Puré de papas (200) Frijoles sazonados (50) Trozos de mango (80) 781 calorías	Ensalada de pollo con arándanos y nueces pecanas (364), 5 galletas Ritz (80), remolacha encurtida (23) Ensalada Watergate (173) 640 calorías
Monday, Oct 27, 2025	Tuesday, Oct 28, 2025	Wednesday, Oct 29, 2025	Thursday, Oct 30, 2025	Friday, Oct 31, 2025
Muslo de pollo con mostaza y miel (300 g), pasta penne sazonada (150 g) Floretes de brócoli (40 g) Sonrisas de naranja (50 g) 540 calorías	Pescado al horno con costra (395), ensalada de col (79) Salsa tártara (64) Frijoles sazonados (50) Taza de frutas variadas (70) 658 calorías	Cazuela de tortilla de pollo con chile verde (460) Ensalada de repollo y tomate (30) Frijoles pintos (95) Melocotones rebanados (70) 655 calorías	Hamburguesa en pan (480) Lechuga/Tomate (40) Condimentos (90) Papas fritas onduladas al horno (120) Taza de frutas mixtas (70) 800 calorías	BOOO! Feliz Halloween! Hot dogs momia (446) Papas fritas (160), salsa ranchera (140), zanahorias y apio (33) Rebanadas de mandarina (47) 826 calorías