AACOG
Alamo Area Council of Governments

Lunes nov 2	Martes nov 3	Miércoles nov 4	Jueves nov 5	Viernes nov 6
Pollo Alfredo (425) Ensalada (35) Aderezo para Ensalada (50) Cóctel de Frutas (60) Nieve de Frutas (80) 650 calorías	Tacos Suaves de Pollo (450) Arroz a la Mexicana (150) Frijoles Pintos (120) Peras (60) 780 calorías	Pastel de Pollo (431) Ensalada (35) Aderezo para Ensalada (50) Duraznos (60) Vasito de Helado (130) 706 calorías	Chuletas de Lomo de Cerdo (550) Salsa de Champiñones (100) Mezcla de Calabacitas (75) Puré de Papas (125) Puré de Manzana (55) 905 calorías	Pescado con Papas Fritas (800) Chícharos y Zanahorias (50) Ensalada de Mandarina (100) 950 calorías
Lunes nov 9	**Martes nov 10**	**Miércoles nov 11**	**Jueves nov 12**	**Viernes nov 13**
Cuarto de Pollo al Horno (420) Mezcla de Calabacitas (75) Elote (80) Peras (60) Vasito de Gelatina (90) 725 calorías	Tacos de Res Crujientes (415) Lechuga, Tomate y Cebolla (40) Arroz a la Mexicana (150) Frijoles Refritos (140) Gajos de Naranja (80) 825 calorías	Lasaña de Res (250) Ensalada César Mixta (200) Pan de Ajo (180) Fruta Mixta (60) Raspado Italiano (60) 750 calorías	Sándwich de Jamón y Pavo (450) Lechuga, Tomate y Cebolla (40) Papitas (150) Uvas Verdes (50) Barra de Granola (100) 790 calorías	Po Boy de Pescado (600) Ensalada de Col con Limón (41) Papas Gajo (150) Trozos de Piña (60) Vasito de Pudín (100) 951 calorías
Lunes nov 16	**Martes nov 17**	**Miércoles nov 18**	**Jueves nov 19**	**Viernes nov 20**
Pollo a la Parisina (150) Salsa Blanca (100) Puré de Papas (125) Ejotes (40) Trozos de Piña (60) Ensalada Watergate (167) 642 calorías	Enchilada de Queso (360) Arroz a la Mexicana (150) Frijoles Refritos (140) Duraznos (60) 710 calorías	Asado de Cerdo Envuelto en Tocino (550) Salsa de Champiñones y Cebolla (100) Ejotes (40) Puré de Papas (125) Puré de Manzana (55) 870 calorías	Sándwich de Res y Queso Suizo (250) Lechuga, Tomate y Cebolla (40) Papitas (150) Plátano (110) Vasito de Pudín (100) 650 calorías	Pavo y relleno con salsa (360) Puré de Papas (125) Puré de Papas (125) Cazuela de ejotes (105) Cazuela de ejotes (76) Cóctel de Frutas (60) 851 calorías
Lunes nov 23	**Martes nov 24**	**Miércoles nov 25**	**Jueves nov 26**	**Viernes nov 27**
Pollo King Ranch (445) Frijoles borrachos (305) Arroz con cilantro y lima (85) Ejotes (40) Fruta Mixta (60) 935 calorías	Fideo Con Carne (326) Frijoles Pintos (120) Tortilla de Harina (120) Gajos de Naranja (80) 646 calorías	Cuarto de Pollo BBQ (420) Papas Rojas Asadas (150) Brócoli (40) Duraznos (60) Vasito de Gelatina (90) 760 calorías	Cerrado	Cerrado
Lunes nov 30				
Ensalada del chef con pavo y jamón (483) Vinagreta de cítricos (34) Crema de Tomate y Albahaca (264) Crutones (30) Gajos de Naranja (80) 891 calorías				

Area Agency on Aging

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