



Mizell Senior Center January 2019 Menu



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
▲ = High Sodium Day 1 Closed Christmas Day Golden Gourmet Meal Country Herb Chicken Cookie, Milk	2 White Bean Chicken Chili Mixed Vegetables Corn Bread Banana, Milk	3 Chicken Salad Sandwich Lettuce & Tomato Baked Chips Pea Salad Apple Sauce Milk	4 Swedish Meatball Mashed Potatoes California Blend Vegetables Wheat Roll Yogurt, Juice, Milk	
7 Beef Pot Roast Potatoes & Carrots Green Beans Wheat Roll Diced Peaches, Milk	▲ 8 Cheese Manicotti W/Meat Sauce California Blend Vegetables Garlic Bread Apple, Milk	9 Chicken Florentine Rice Pilaf Peas & Carrots Wheat Roll Banana, Milk	10 Teriyaki Chicken Asian Vegetables Brown Rice Orange, Milk	▲ 11 Shepard's Pie Mashed Potatoes California Blend Yogurt, Juice, Milk
14 Chicken Cordon Bleu Roasted Potatoes Green Salad Dinner Roll Fruit Cocktail, Milk	15 Beef Stroganoff Egg Noodles Carrots Wheat Roll Peaches, Milk	▲ 16 Roast Turkey Sandwich Whole Grain Bread Lettuce & Tomato Beet Salad Banana, Milk	17 Oven Fried Chicken Mashed Potatoes W/Gravy Mixed Vegetables Wheat Roll Apple, Milk	18 Baked Ziti with Mini Meatballs Broccoli Yogurt, Juice, Milk
21 Beef & Cheese Enchilada Broccoli Spanish Rice Banana, Milk	22 Egg Salad Sandwich Wheat Bread Baked Chips Orange, Milk	23 Beef Stew W/Potatoes & Carrots Cauliflower Mix Wheat Roll Applesauce, Milk	24 Chef Salad Ham, Turkey, Cheese HB Egg, Dressing Crackers Diced Peaches, Milk	25 Meat Loaf Mashed Potatoes W/Gravy Carrots Wheat Roll Yogurt, Juice, Milk
28 Spaghetti W/Meat Sauce Italian Vegetables Garlic Bread Diced Peaches, Milk	29 Roasted Chicken Breast Farfalle Pasta Broccoli Au gratin Wheat Roll Apple, Milk	▲ 30 Hamburger Lettuce & Tomato Tater Tots Coleslaw Banana, Milk	31 Herbed Baked Chicken Garden Rice Chuck Wagon Vegetables Wheat Roll Apple Sauce, Milk,	



United States Department of Agriculture

10 tips
Nutrition
Education Series



MyPlate
MyWins

Based on the
Dietary
Guidelines
for Americans

Add more vegetables to your day

It's easy to eat more vegetables! Eating vegetables is important because they provide vitamins and minerals and most are low in calories. To fit more vegetables in your day, try them as snacks and add them to your meals.

1 Discover fast ways to cook
Cook fresh or frozen vegetables in the microwave for a quick-and-easy dish to add to any meal. Steam green beans, carrots, or bok choy in a bowl with a small amount of water in the microwave for a quick side dish.

2 Be ahead of the game
Cut up a batch of bell peppers, cauliflower, or broccoli. Pre-package them to use when time is limited. Enjoy them in a casserole, stir-fry, or as a snack with hummus.



3 Choose vegetables rich in color
Brighten your plate with vegetables that are red, orange, or dark green. They are full of vitamins and minerals. Try acorn squash, cherry tomatoes, sweet potatoes, or collard greens. They not only taste great but are good for you, too.

4 Check the freezer aisle
Frozen vegetables are quick and easy to use and are just as nutritious as fresh veggies. Try adding frozen vegetables, such as corn, peas, edamame, or spinach, to your favorite dish. Look for frozen vegetables without added sauces, gravies, butter, or cream.



5 Stock up on veggies
Canned vegetables are a great addition to any meal, so keep on hand canned tomatoes, kidney beans, garbanzo beans, mushrooms, and beets. Select those labeled as "reduced sodium," "low sodium," or "no salt added."

6 Make your garden salad glow with color
Brighten your salad by using colorful vegetables such as black beans or avocados, sliced red bell peppers or onions, shredded radishes or carrots, and chopped red cabbage or watercress. Your salad will not only look good but taste good, too.

7 Sip on some vegetable soup
Heat it and eat it. Try tomato, butternut squash, or garden vegetable soup. Look for reduced- or low-sodium soups. Make your own soups with a low-sodium broth and your favorite vegetables.

8 While you're out
If dinner is away from home, no need to worry. When ordering, ask for an extra side of vegetables or a side salad instead of the typical fried side dish. Ask for toppings and dressings on the side.

9 Savor the flavor of seasonal vegetables
Buy vegetables that are in season for maximum flavor at a lower cost. Check your local supermarket specials for the best in-season buys. Or visit your local farmers market.



10 Vary your veggies
Choose a new vegetable that you've never tried before. Find recipes online at WhatsCooking.fns.usda.gov.



Mizell Senior Center Enero 2019 Menu



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
▲ = Dia de Alto Sodio	1 Cerrado Año Nuevo Golden Gourmet Meal Country Herb Chicken Galleta, Leche	2 Chili de Pollo C/Frijoles Blancos Verdura Mixta Pan de Maíz Platano, Leche	3 Sándwich de Ensalada de Pollo Lechuga y Tomate Papitas Fritas Horneadas Ensalada de Chicaros Platano, Leche	4 Swedish Meatballs Puré de Papas Verdura California Panecillo Integral Yogur, Jugo, Leche
7 Beef Pot Roast Papas Y Zanahorias Ejotes Panecillo Integral Durazno Picados, Leche	8 ▲ Manicotti de Queso C/Meat Sauce Verdura California Pan de Ajo Manzana, Leche	9 Pollo Florentine Arroz Pilaf Chicaros & Zanahorias Panecillo Integral Platano, Leche	10 Teriyaki Chicken Vegetal estilo Asia Arroz Integral Naranja, Leche	11 ▲ Shepard's Pie Puré de Papas Verdura California Yogur, Jugo, Leche
14 Pollo Cordon Bleu Papas Horneadas Ensalada Verde Panecillo Copa de Fruta, Leche	15 Beef Stroganoff Fideos de Huevo Zanahoria Panecillo Integral Duraznos, Leche	16 ▲ Sándwich de Pavo Horneado Pan de Trigo Lechuga y Tomate Ensalada de Remolacha Platano, Leche	17 Pollo Fritos Horneadas Puré de Papas con Gravy Verdura Mixto Panecillo Integral Manzana, Leche	18 Baked Ziti C/Albondigas Brócoli Yogur, Jugo, Leche
21 Enchiladas de Res Brócoli Arroz Espanól Platano, Leche	22 Sándwich de Ensalada de Huevo Pan de Trigo Papitas Fritas Horneadas Naranja, Leche	23 Beef Stew C/Papas Y Zanahorias Colifor Mixto, Panecillo Integral Puré de Manzana, Leche	24 Ensalada Chef Jamon, Pavo y Queso Huevo Hervido, Adereso Galletas Saladas Durazno Picados, Leche	25 Meat Loaf Puré de Papas C/Gravy Zanahoria Panecillo de Integral Yogur, Jugo, Leche,
28 Spaghetti C/Salsa de Carne Vegetal Italianos Pan de Ajo Durazno Picados, Leche	29 Pechuga de Pollo Asado Farfalle Pasta Brócoli Au gratin Panecillo Integral Manzana, Leche	30 ▲ Hamburguesa Lechuga Y Tomate Barriles de Papas Ensalada de Col Platano, Leche	31 Pollo Horneada con Hierbas Arroz del Jardín Chuck Wagon Vegetables Panecillo Integral Puré de Manzana, Leche,	



United States Department of Agriculture

10
consejos
Serie
de Educación
en Nutrición



MiPlato
MisVictorias

Basado en las
Guías
Alimentarias
para los
Estadounidenses

Agregue más vegetales a su día

¡Comer más vegetales es sencillo! Comer vegetales es importante porque aportan vitaminas y minerales y la mayoría son bajos en calorías. Para incorporar más vegetales en su día, tómelos como bocadillos y agréguelos a sus comidas.

1 Descubra maneras rápidas de cocinar
Cocine vegetales frescos o congelados en el microondas como acompañamiento rápido y sencillo de cualquier comida. Cocine al vapor judías verdes, zanahorias o bok choy en un recipiente con una pequeña cantidad de agua en el microondas como acompañamiento rápido de preparar.

2 Lleve la delantera
Corte una tanda de pimientos, coliflor o brócoli. Enváselos en bolsas para usar cuando el tiempo sea limitado. Disfrútelos en un guisado, salteados o como bocadillo con hummus.



3 Elija vegetales de intensos colores
Alegre su plato con vegetales de color rojo, anaranjado o verde oscuro. Son ricos en vitaminas y minerales. Pruebe calabaza, tomates cherry, batatas o coles. No solo saben muy bien, sino que también son buenos para usted.

4 Revise el pasillo de vegetales congelados
Los vegetales congelados son rápidos y fáciles de usar y son tan nutritivos como los vegetales frescos. Trate de agregar vegetales congelados, como maíz, guisantes, edamame o espinacas, a su plato favorito. Busque verduras congeladas que no tengan salsas, jugos de carne, mantequilla o crema agregados.



5 Abastézcase de vegetales
Los vegetales enlatados son una gran adición a cualquier comida, así que tenga a mano tomates, frijoles, garbanzos, champiñones y remolachas en lata. Seleccione los que se etiquetan como "sodio reducido," "bajo en sodio" o "sin sal agregada" ("low sodium," "reduced sodium," or "no salt added").

6 Haga que su ensalada verde brille con el color
Alegre su ensalada con vegetales coloridos como frijoles negros o aguacates, pimientos rojos o cebollas cortados en rodajas, rábanos o zanahorias rallados, y col roja o berro picados. Su ensalada no solo se verá bien, sino que también tendrá un buen sabor.

7 Tome sopa de verduras
Caliéntela y tómelas. Pruebe la sopa de tomate, calabaza o de vegetales. Busque sopas con sodio reducido o bajas en sodio. Haga sus propias sopas con un caldo bajo en sodio y sus vegetales favoritos.

8 Cuando está fuera
Si la cena es fuera de casa, no se preocupe. Pida un acompañamiento adicional de vegetales o de ensalada en lugar del acompañamiento frito típico. Pida coberturas y aderezos aparte.

9 Saboree el sabor de las verduras de temporada
Compre verduras que sean de temporada para obtener el máximo sabor a un menor costo. Chequee las ofertas especiales de su supermercado local para encontrar las mejores compras de temporada. O visite su mercado de agricultores locales.



10 Varíe sus vegetales
Elija un nuevo vegetal que nunca haya probado antes. Encuentre recetas en línea en WhatsCooking.fns.usda.gov.