|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Monday** | | | **Tuesday** | | | **Wednesday** | | | **Thursday** | | | **Friday** | | |
| **1**  **Dia Laboral Comidas No Seran Servidas** | | | **2** Pastel De Carne Mechada con salsa  Pure De Papas  Zanahorias  Pan Multigranos | | | **3 Frío:** Ensalada de Huevos  Ensalada Verde  Ensalada De Trigo  Jugo  Pan | | | **4** Cerdo Desmenuzado A La Barbacoa  Batata  Verduras  Pan Integral | | | **5** Pastel De Cangrejo  Arroz Y Habichuelas  Duraznos  Pan De Avena | | |
| Cal  645 | Carb  75 | Na  795 | Cal  430 | Carb  50 | Na  440 | Cal  635 | Carb  75 | Na  890 | Cal  630 | Carb  75 | Na  880 |
| **8** Hamburguesa De Pavo Con Salsa  Pure De Papas  Zanahorias  Pan Integral | | | **9** Lasagna Con Salsa De Tomates  Vegetales Mixtos  Pan | | | **10** Cerdo Al Ajillo  Manzanas Calentadas  Ensalada De Repollo  Pan De Avena | | | **11 Frío:** Carne de Res y Queso  Papitas  Ensalada  Pan Multigranos | | | **12**  **Comidas No Seran Servidas** | | |
| Cal  520 | Carb  60 | Na  525 | Cal  490 | Carb  70 | Na  800 | Cal  950 | Carb  70 | Na  715 | Cal  550 | Carb  60 | Na  890 |
| **15** Hamburguesa  Batata  Coliflor  Pan Integral | | | **16** Pescado Empanizado  Vegetales Mixtos  Pure De Papas  Pan Multigranos | | | **17** **Especial:**  Pollo Con Piña Y Ajies (350)  Arroz Integral  Judias Verdes/Vainitas Pan | | | **18 Frio:**Ensalada De Pavo y Queso Del Cocinero  Ensalada De Pasta  Pan Pita | | | **19** Pasta Rellena De Queso Con Salsa De Tomates  Vegetales Mixtos  Pan Integral | | |
| Cal  660 | Carb  65 | Na  875 | Cal  560 | Carb  70 | Na  720 | Cal  565 | Carb  70 | Na  625 | Cal  585 | Carb  60 | Na  820 | Cal  505 | Carb  65 | Na  665 |
| **22** Pollo Griego  Risotto  Pan Multigranos (150) | | | **23** Huevos Con Brocoli Y Queso Al Horno  Papas  Zanahorias  Pan De Avena  Jugo | | | **24 Frío:**  Enslada De Atun  Ensalads De 3 Habichuelas  Ensalada Verde  Pan | | | **25** Coditos Con Carne Molida  Brocoli  Pan | | | **26** Cerdo Con Ajies Y Cebollas  Maiz  Auyama  Pan Integral  Fruta Fresca | | |
| Cal  585 | Carb  60 | Na  900 | Cal  555 | Carb  70 | Na  670 | Cal  445 | Carb  60 | Na  730 | Cal  605 | Carb  70 | Na  615 | Cal  570 | Carb  65 | Na  530 |
| **29** Smothered Pork w/Mushrooms  Cerdo Con Champiñones  Maiz  Coliflor  Pan | | | **30**  Pasta Y Albondigas  Vegetales Mixtos  Pan De Avena | | | Se sugiere una donación confidencial de $2.00 por comida. Las cartas de donación se envían mensualmente  Los totales incluyen entrada, acompañamientos, postre, pan, leche y margarina.  ¿Preguntas sobre nutrición? Leigh Hartwell @ 978-651-3023  o [lhartwell@agespan.org](mailto:lhartwell@agespan.org)  Alternativa para pescado disponible bajo petición.  Menú sujeto a cambios sin previo aviso | | | | | | | | |
| Cal  680 | Carb  65 | Na  555 | Cal  615 | Carb  70 | Na  800 |

**Para cancelar comidas, llame al 978-686-1422 al menos 24 horas antes del servicio.**

Presentado por la Ley para Estadounidenses de la Tercera Edad.

Se envía un refrigerio o fruta con cada comida que contiene menos de 20 g de carbohidratos, entre 50 y 100 calorías y menos de 100 mg de sodio, para consumir entre comidas.

A screenshot of a computer

AI-generated content may be incorrect.