|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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  |
| Cal645 | Carb75 | Na795 | Cal430 | Carb50 | Na440 | Cal635 | Carb75 | Na890 | Cal630 | Carb75 | Na880 |
| **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 RepolloPan De Avena | **11 Frío:** Carne de Res y Queso PapitasEnsalada Pan Multigranos | **12** **Comidas No Seran Servidas** |
| Cal520 | Carb60 | Na525 | Cal490 | Carb70 | Na800 | Cal950 | Carb70 | Na715 | Cal550 | Carb60 | Na890 |
| **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 |
| Cal660 | Carb65 | Na875 | Cal560 | Carb70 | Na720 | Cal565 | Carb70 | Na625 | Cal585 | Carb60 | Na820 | Cal505 | Carb65 | Na665 |
| **22** Pollo GriegoRisotto Pan Multigranos (150) | **23** Huevos Con Brocoli Y Queso Al Horno Papas Zanahorias Pan De AvenaJugo  | **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 IntegralFruta Fresca  |
| Cal585 | Carb60 | Na900 | Cal555 | Carb70 | Na670 | Cal445 | Carb60 | Na730 | Cal605 | Carb70 | Na615 | Cal570 | Carb65 | Na530 |
| **29** Smothered Pork w/MushroomsCerdo Con ChampiñonesMaiz 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.orgAlternativa para pescado disponible bajo petición.Menú sujeto a cambios sin previo aviso |
| Cal680 | Carb65 | Na555 | Cal615 | Carb70 | Na800 |

**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.

