|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Monday** | | | **Tuesday** | | | **Wednesday** | | | **Thursday** | | | **Friday** | | |
| **1**  **Dia Laboral Comidas No Seran Servidas** | | | **2** Pastel De Carne Mechada  Pure De Papas  Piti Puas  Pan Multigranos  Fruta Fresca | | | **3 Frio:** Pavo Y Queso  Ensalada Verde  Ensalada De Trigo  Yogur/ Jugo  Pan | | | **4** Cerdo Desmenuzado  Batata  Maiz  Tortilla  Compota De Manzanas | | | **5** Pastel De Cangrejo  Arroz Y Habichuelas  Postre Crujiente De Durazno  Pan De Avena  Ensalada De Pepinos | | |
| Cal  740 | Carb  85 | Na  650 | Cal  590 | Carb  85 | Na  1030 | Cal  585 | Carb  80 | Na  525 | Cal  745 | Carb  85 | Na  1065 |
| **8** Pavo  Guisado  Yuca  Zanahorias  Pan Integral  Fruta Fria | | | **9** Lasagna Con Champiñones Y Espinacas  Vegetales Mixtos  Pan Al Ajillo  Galleta | | | **10** Perro Caliente  Habichuelas Al Horno  Manzanas Calentadas  Ensalada De Repollo  Pan | | | **11 Frio:** Carne De Res y Queso  Ensalada De Papas  Ensalada Verde  Pan Multigranos  Fruta Fresca | | | **12**  **Comidas No Seran Servidas** | | |
| Cal  700 | Carb  110 | Na  1150 | Cal  705 | Carb  90 | Na  965 | Cal  860 | Carb  95 | Na  1245 | Cal  580 | Carb  80 | Na  840 |
| **15** Hamburguesa Con Salsa Chimichurri  Batata  Repollo  Pan Integral  Gelatina | | | **16** Ajo Y Jenjibre  Vegetales Mixtos  Arroz  Pan Integral  Fruta Fria | | | **17** **Especial:** Pollo Con Piña Y Ajies  Arroz Frito  Frutas Y Ruibarbo  Ensalada Verde | | | **18 Frio:**Ensalada De Pavo Y Queso Del Cocinero  Ensalada De Habichuelas  Fruta Fresca  Pan Pita | | | **19** Berenjena Empanizada Con Queso  Pasta  Vegetales Mixtos  Pan Integral  Mandarinas | | |
| Cal  815 | Carb  75 | Na  1055 | Cal  595 | Carb  95 | Na  790 | Cal  770 | Carb  110 | Na  960 | Cal  660 | Carb  80 | Na  1145 | Cal  715 | Carb  100 | Na  1200 |
| **22** Pollo Con Arroz Y Habichuelas  Pan Multigranos  Fruta Fria | | | **23** Huevos Con Brocoli Y Queso Al Horno  Papas  Molondrones  Pan De Frutas  Yogur, Jugo | | | **24 Frio:** Jamon Y Queso  Remolachas  Ensalada Verde  Pan Integral  Fruta Fria | | | **25** Coditos Con Carne Molida  Brocoli  Pan Integral Al Ajillo  Bizcocho | | | **26** Salchicha Con Ajies Y Cebollas  Yuca  Auyama  Pan  Fruta Fresca | | |
| Cal  760 | Carb  100 | Na  1210 | Cal  835 | Carb  110 | Na  660 | Cal  615 | Carb  85 | Na  1000 | Cal  830 | Carb  110 | Na  1000 | Cal  815 | Carb  120 | Na  1070 |
| **29** Cerdo Con Especias Y Ajo  Arroz  Coliflor  Pan Integral  Compota De Manzanas | | | **30** Pasta Y Albondigas  Vegetales Mixtos  Pan De Avena  Mandarinas | | | Los totales incluyen entrada, acompañamientos, postre, fruta, pan, leche y margarina.  Cal = Calorías totales, Carbohidratos = Carbohidratos totales, Na = Sodio total Se sugiere una donación confidencial de $ 2.00 por comida. Cartas de donación enviadas mensualmente.  ¿Preguntas sobre nutrición? Leigh @ 978- 651-3023 [lhartwell@agespan.org](mailto:lhartwell@agespan.org)  Menús sujetos a cambios sin previo aviso | | | | | | | | |
| Cal  830 | Carb  100 | Na  1070 | Cal  730 | Carb  85 | Na  1020 |

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

Presentado por la Ley de Estadounidenses Mayores