|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | **Martes** | **Miercoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| **El menú está sujeto a cambios sin previo aviso** **=** Sustituto disponible para el pescado | **1** Pavo En Salsa Blanca Con VegetalesPure de PapasMaizPan Multigranos | **2** Pollo Con AlcaparrasRisotto BrocoliPan De Avena | **3** Res Guisada Con VegetalesPapasPan Multigranos | **4** Lasagña Con Salsa De TomatesVegetales MixtosPan |
| Cal615 | Carb70 | Na785 | Cal575 | Carb65 | Na830 | Cal620 | Carb70 | Na690 | Cal530 | Carb70 | Na780 |
| **7** Pollo Con Limon Y Albahacas Con PastaVegetales MixtosPan Multigranos | **8** Pescado EmpanizadoMaiz“Repollitos”Pan Integral | **9** **Sin comidas****Día de Agradecimiento a los Voluntarios** | **10** Cerdo Con PiñaPapasManzanas CalentadasPan De Avena | **11** Chili VegetarianoPiti PuasPan |
| Cal780 | Carb55 | Na645 | Cal545 | Carb70 | Na585 | Cal625 | Carb70 | Na640 | Cal440 | Carb70 | Na840 |
| **14** Hamburguesa de Pavo Con SalsaPure De Papas ZanahoriasPan Integral | **15** Carne De Res Con FideosBrocoliPan Integral | **16** Frio: Ensalada De HuevosEnsalada De QuinoaRemolachasPan Pita | **17** Pollo Con Brocoli Y QuesoBatataFrutasPan De Avena | **18** Pescado MediterraneoArroz ArabeVegetales MixtosPan |
| Cal540 | Carb55 | Na790 | Cal605 | Carb65 | Na760 | Cal475 | Carb60 | Na800 | Cal640 | Carb70 | Na800 | Cal480 | Carb60 | Na720 |
| **21****Dia Feriado Comidas No Seran Servidas** | **22** Huevos Con Queso Al HornoPapa Al HornoZanahoriasPan IntegralJugo | **23** Cerdo Con ChampiñonesMaizManzanasPan De Avena | **24** Pastel De Carne MechadaPure De PapasJudias Verdes/VainitasPan Multigrano | **25** Pollo Agrio Y Dulce SalteadoArroz IntegralPan De Avena |
| Cal603 | Carb70 | Na580 | Cal560 | Carb60 | Na595 | Cal670 | Carb70 | Na730 | Cal570 | Carb70 | Na810 |
| **28** Relleno De Carne Da Res Y VegetalesPure De PapasMaizPan De Avena | **29** Pollo BalsamicoAuyamaCol Rizado Con AjoPan | **30** Frio: Ensalada De AtunEnsalada VerdeEnsalada De HabichuelasPan | Los totales incluyen plato principal, acompañamientos, pan, leche y margarina.Con cada comida se envía un tentempié o fruta que contenga menos de 20 g de hidratos de carbono, entreDe 50 a 100 calorías y menos de 100 mg de sodio, para comer entre comidas |
| Cal645 | Carb65 | Na625 | Cal540 | Carb70 | Na650 | Cal445 | Carb60 | Na730 |

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

Se sugiere una donación confidencial de $ 2.00 por comida. Cartas de donación enviadas mensualmente.

¿Preguntas sobre nutrición? Póngase en contacto con Leigh @ 978-651-3023 o lhartwell@agespan.org