|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 Vegetales  Pure de Papas  Maiz  Pan Multigranos | | | **2** Pollo Con Alcaparras  Risotto  Brocoli  Pan De Avena | | | **3** Res Guisada Con Vegetales  Papas  Pan Multigranos | | | **4** Lasagña Con Salsa De Tomates  Vegetales Mixtos  Pan | | |
| Cal  615 | Carb  70 | Na  785 | Cal  575 | Carb  65 | Na  830 | Cal  620 | Carb  70 | Na  690 | Cal  530 | Carb  70 | Na  780 |
| **7** Pollo Con Limon Y Albahacas Con Pasta  Vegetales Mixtos  Pan Multigranos | | | **8** Pescado Empanizado  Maiz  “Repollitos”  Pan Integral | | | **9**  **Sin comidas**  **Día de Agradecimiento a los Voluntarios** | | | **10** Cerdo Con Piña  Papas  Manzanas Calentadas  Pan De Avena | | | **11** Chili Vegetariano  Piti Puas  Pan | | |
| Cal  780 | Carb  55 | Na  645 | Cal  545 | Carb  70 | Na  585 | Cal  625 | Carb  70 | Na  640 | Cal  440 | Carb  70 | Na  840 |
| **14** Hamburguesa de Pavo Con Salsa  Pure De Papas  Zanahorias  Pan Integral | | | **15** Carne De Res Con Fideos  Brocoli  Pan Integral | | | **16** Frio: Ensalada De Huevos  Ensalada De Quinoa  Remolachas  Pan Pita | | | **17** Pollo Con Brocoli Y Queso  Batata  Frutas  Pan De Avena | | | **18** Pescado Mediterraneo  Arroz Arabe  Vegetales Mixtos  Pan | | |
| Cal  540 | Carb  55 | Na  790 | Cal  605 | Carb  65 | Na  760 | Cal  475 | Carb  60 | Na  800 | Cal  640 | Carb  70 | Na  800 | Cal  480 | Carb  60 | Na  720 |
| **21**  **Dia Feriado Comidas No Seran Servidas** | | | **22** Huevos Con Queso Al Horno  Papa Al Horno  Zanahorias  Pan Integral  Jugo | | | **23** Cerdo Con Champiñones  Maiz  Manzanas  Pan De Avena | | | **24** Pastel De Carne Mechada  Pure De Papas  Judias Verdes/Vainitas  Pan Multigrano | | | **25** Pollo Agrio Y Dulce Salteado  Arroz Integral  Pan De Avena | | |
| Cal  603 | Carb  70 | Na  580 | Cal  560 | Carb  60 | Na  595 | Cal  670 | Carb  70 | Na  730 | Cal  570 | Carb  70 | Na  810 |
| **28** Relleno De Carne Da Res Y Vegetales  Pure De Papas  Maiz  Pan De Avena | | | **29** Pollo Balsamico  Auyama  Col Rizado Con Ajo  Pan | | | **30** Frio: Ensalada De Atun  Ensalada Verde  Ensalada De Habichuelas  Pan | | | 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, entre  De 50 a 100 calorías y menos de 100 mg de sodio, para comer entre comidas | | | | | |
| Cal  645 | Carb  65 | Na  625 | Cal  540 | Carb  70 | Na  650 | Cal  445 | Carb  60 | Na  730 |

**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](mailto:lhartwell@agespan.org)