|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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  Bollo  Piña | | | **2** Pollo Citrico Con Hinojo  Risotto  Brocoli  Galleta  Pan De Avena | | | **3** Carne De Res Guisada Con Vegetales  Papas  Pan Multigranos  Pudin | | | **4** Berenjena Empanizada Con Queso Y Pasta  Vegetales Mixtos  Pan  Mandarinas | | |
| Cal  815 | Na  1010 | Pro  35 | Cal  830 | Na  1190 | Pro  40 | Cal  760 | Na  855 | Pro  35 | Cal  715 | Na  1200 | Pro  30 |
| **7** Pollo Empanizado Con Queso Y Pasta  Vegetales Mixtos  Pan Multigranos  Piña | | | **8** Pescado Empanizado  Maiz  “Repollitos”  Pan  Fruta Fria | | | **9**  **Sin comidas**  **Día de Agradecimiento a los Voluntarios** | | | **10** Jamon Con Piña  Papa  Postre Crujiente De Manzanas  Ensalada Cesar  Pan | | | **11** Coditos Con Queso  Piti Puas  Pan Integral  Fruta Fresca | | |
| Cal  760 | Na  1100 | Pro  35 | Cal  635 | Na  680 | Pro  35 | Cal  840 | Na  1465 | Pro  30 | Cal  755 | Na  1165 | Pro  30 |
| **14** Pavo Con Salsa  Pure de Papas  Zanahorias  Pan Integral  Compota De Manzanas | | | **15** Carne De Res Y Fideos  Brocoli  Pan Integral  Fruta Fria | | | **16** Frio: Ensalada De Huevos  Ensalada De Quinoa  Remolachas  Gelatina  Pan Pita | | | **17** Pollo Con Brocoli Y Queso  Batata  Postre Crujiente De Frutas  Ensalada Verde  Pan De Avena | | | **18** Pescado Mediterraneo  Arroz Arabe  Crema De Espinacas  Pan Integral  Fruta Fresca | | |
| Cal  505 | Na  1085 | Pro  30 | Cal  665 | Na  770 | Pro  40 | Cal  605 | Na  1010 | Pro  30 | Cal  835 | Na  935 | Pro  35 | Cal  735 | Na  1040 | Pro  40 |
| **21**  **Dia Feriado Comidas No Seran Servidas** | | | **22** Huevos Con Queso Al Horno  Papa Al Horno  Zanahorias  Pan De Frutas  Yogur, Jugo | | | **23** Perro Caliente  Habichuelas  Manzanas  Ensalada De Repollo  Pan | | | **24** Pastel De Carne Mechada  Pure De Papas  Judias Verdes/Vainitas  Pan Multigranos  Bizcocho | | | **25** Pollo Agrio Y Dulce Salteado  Arroz Integral  Piña  Pan De Avena | | |
| Cal  850 | Na  740 | Pro  25 | Cal  830 | Na  1455 | Pro  30 | Cal  760 | Na  910 | Pro  40 | Cal  675 | Na  790 | Pro  35 |
| **28** Relleno De Carne De Res Y Vegetales  Pure De Papas  Maiz  Bollo  Pudin | | | **29** Pollo Balsamico  Auyama  Col Rizado Con Ajo  Pan Integral  Fruta Fria | | | **30** Frio: Pavo Con Queso Suizo  Ensalada De Espinacas  Ensalada De Habichuelas  Pan  Fruta Fresca | | | Los totales incluyen plato principal, acompañamientos, postre, fruta, pan, leche y margarina.  Cal = Calorías totales, Pro = Proteína total, Na = Sodio total | | | | | |
| Cal  825 | Na  945 | Pro  40 | Cal  775 | Na  870 | Pro  40 | Cal  525 | Na  1000 | Pro  35 |

**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)