|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 PapasMaizBolloPiña | **2** Pollo Citrico Con HinojoRisotto BrocoliGalletaPan De Avena | **3** Carne De Res Guisada Con VegetalesPapasPan MultigranosPudin | **4** Berenjena Empanizada Con Queso Y PastaVegetales MixtosPanMandarinas |
| Cal815 | Na1010 | Pro35 | Cal830 | Na1190 | Pro40 | Cal760 | Na855 | Pro35 | Cal715 | Na1200 | Pro30 |
| **7** Pollo Empanizado Con Queso Y PastaVegetales MixtosPan MultigranosPiña | **8** Pescado EmpanizadoMaiz “Repollitos”PanFruta Fria | **9** **Sin comidas****Día de Agradecimiento a los Voluntarios** | **10** Jamon Con PiñaPapaPostre Crujiente De ManzanasEnsalada CesarPan | **11** Coditos Con QuesoPiti PuasPan IntegralFruta Fresca |
| Cal760 | Na1100 | Pro35 | Cal635 | Na680 | Pro35 | Cal840 | Na1465 | Pro30 | Cal755 | Na1165 | Pro30 |
| **14** Pavo Con SalsaPure de PapasZanahoriasPan IntegralCompota De Manzanas | **15** Carne De Res Y FideosBrocoliPan IntegralFruta Fria | **16** Frio: Ensalada De HuevosEnsalada De QuinoaRemolachasGelatinaPan Pita | **17** Pollo Con Brocoli Y QuesoBatataPostre Crujiente De FrutasEnsalada VerdePan De Avena | **18** Pescado MediterraneoArroz ArabeCrema De EspinacasPan IntegralFruta Fresca |
| Cal505 | Na1085 | Pro30 | Cal665 | Na770 | Pro40 | Cal605 | Na1010 | Pro30 | Cal835 | Na935 | Pro35 | Cal735 | Na1040 | Pro40 |
| **21****Dia Feriado Comidas No Seran Servidas** | **22** Huevos Con Queso Al HornoPapa Al HornoZanahoriasPan De FrutasYogur, Jugo | **23** Perro CalienteHabichuelasManzanasEnsalada De RepolloPan | **24** Pastel De Carne MechadaPure De PapasJudias Verdes/VainitasPan MultigranosBizcocho | **25** Pollo Agrio Y Dulce SalteadoArroz IntegralPiñaPan De Avena |
| Cal850 | Na740 | Pro25 | Cal830 | Na1455 | Pro30 | Cal760 | Na910 | Pro40 | Cal675 | Na790 | Pro35 |
| **28** Relleno De Carne De Res Y VegetalesPure De PapasMaizBolloPudin | **29** Pollo BalsamicoAuyamaCol Rizado Con AjoPan IntegralFruta Fria | **30** Frio: Pavo Con Queso SuizoEnsalada De EspinacasEnsalada De HabichuelasPanFruta Fresca | Los totales incluyen plato principal, acompañamientos, postre, fruta, pan, leche y margarina.Cal = Calorías totales, Pro = Proteína total, Na = Sodio total |
| Cal825 | Na945 | Pro40 | Cal775 | Na870 | Pro40 | Cal525 | Na1000 | Pro35 |

**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