|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| Los totales incluyen plato principal, acompañamientos, pan, bebida y margarina. cal = calorías totales, Carbohidratos = Carbohidratos totales, Na = Sodio totalSe sugiere una donación confidencial de $ 2.00 por comida. Cartas de donación enviadas mensualmente.**El menú está sujeto a cambios sin previo aviso**¿Preguntas sobre nutrición? Póngase en contacto con Leigh @ 978-651-3023 o lhartwell@agespan.org* = Sustituto disponible para Pescado
 | **1** Pollo Con AlcaparrasArroz MediterraneoBrocoliPan Integral |
| Cal520 | Carb60 |  Na770 |
| **4** HamburguesaBatata ColiflorPan Integral | **5** Pescado EmpanizadoMaizPure De PapasPan Multigranos | **6** Pollo Con Limon Y AjoJudias Verdes/VainitasArroz Con VegetalesPan | **7 Frio:** Ensalada De Pavo Y QuesoEnsalada De Habichuelas Fruta Fresca | **8** Pasta Rellena Con Queso Y Salsa De TomatesVegetales MixtosPan Integral |
| Cal660 | Carb65 |  Na875 | Cal525 | Carb70 |  Na720 | Cal730 | Carb70 |  Na640 | Cal385 | Carb40 |  Na910 | Cal505 | Carb65 |  Na665 |
| **11** Pollo GriegoRisotto Pan Integral | **12** Coditos Con Carne MolidaBrocoliPan Integral De Miel | **13 Frio:** Ensalada De AtunEnsalada De 3 HabichuelasEnsalada VerdePan  | **14** **Especial:** Cerdo A La BarbacoaDurazno CalentadoJudias Verdes/VainitasEnsalada De Papas Pan | **15** Huevos Con Brocoli Y QuesoPapas ZanahoriasPan De Avena |
| Cal575 | Carb55 |  Na760 | Cal605 | Carb70 |  Na615 | Cal385 | Carb45 |  Na730 | Cal600 | Carb70 |  Na770 | Cal555 | Carb65 |  Na670 |
| **18** Cerdo Con ChampiñonesMaizColiflorPan | **19** Pasta Con AlbondigasVegetales MixtosPan De Avena | **20** Revoltillo De HuevosPapas Al HornoVegetales CocidosPan Multigranos | **21 Frio:** Ensalada De PolloEnsalada De QuinoaEnsalada VerdePan Pita | **22** Cocido De Carne De ResJudias Verdes/VainitasAuyamaPan Integral |
| Cal680 | Carb65 |  Na555 | Cal610 | Carb70 |  Na800 | Cal555 | Carb55 |  Na715 | Cal615 | Carb70 |  Na855 | Cal530 | Carb60 |  Na890 |
| **25** Res Y Ajies Con Sabores De TailandiaBrocoliArroz IntegralPan Integral | **26** Cerdo Al AjilloPure De PapasManzanas CalentadasEnsalada De RepolloPan De Avena | **27 Frio:** Ensalada De Pasta Con Piti PuasEnsalada De Pepinos Y TomatesPan De Avena | **28** Pollo Con ChampiñonesCouscous (5)Judias Verdes/VainitasPan | **29** Pescado Con Limon Y AjoMaizZanahoriasMG Bread (150)- Pan Multigranos |
| Cal580 | Carb65 |  Na545 | Cal930 | Carb70 |  Na810 | Cal700 | Carb70 |  Na810 | Cal535 | Carb65 |  Na630 | Cal535 | Carb50 |  Na410 |

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

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

*Presentado por la Ley de Estadounidenses Mayores*