|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | | | **Martes** | | | **Miércoles** | | | **Jueves** | | | **Viernes** | | |
| Los totales incluyen plato principal, acompañamientos, pan, bebida y margarina. cal = calorías totales, Carbohidratos = Carbohidratos totales, Na = Sodio total  Se 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](mailto:lhartwell@agespan.org)   * = Sustituto disponible para Pescado | | | | | | | | | | | | **1** Pollo Con Alcaparras  Arroz Mediterraneo  Brocoli  Pan Integral | | |
| Cal  520 | Carb  60 | Na  770 |
| **4** Hamburguesa  Batata  Coliflor  Pan Integral | | | **5** Pescado Empanizado  Maiz  Pure De Papas  Pan Multigranos | | | **6** Pollo Con Limon Y Ajo  Judias Verdes/Vainitas  Arroz Con Vegetales  Pan | | | **7 Frio:** Ensalada De Pavo Y Queso  Ensalada De Habichuelas  Fruta Fresca | | | **8** Pasta Rellena Con Queso Y Salsa De Tomates  Vegetales Mixtos  Pan Integral | | |
| Cal  660 | Carb  65 | Na  875 | Cal  525 | Carb  70 | Na  720 | Cal  730 | Carb  70 | Na  640 | Cal  385 | Carb  40 | Na  910 | Cal  505 | Carb  65 | Na  665 |
| **11** Pollo Griego  Risotto  Pan Integral | | | **12** Coditos Con Carne Molida  Brocoli  Pan Integral De Miel | | | **13 Frio:** Ensalada De Atun  Ensalada De 3 Habichuelas  Ensalada Verde  Pan | | | **14** **Especial:** Cerdo A La Barbacoa  Durazno Calentado  Judias Verdes/Vainitas  Ensalada De Papas  Pan | | | **15** Huevos Con Brocoli Y Queso  Papas  Zanahorias  Pan De Avena | | |
| Cal  575 | Carb  55 | Na  760 | Cal  605 | Carb  70 | Na  615 | Cal  385 | Carb  45 | Na  730 | Cal  600 | Carb  70 | Na  770 | Cal  555 | Carb  65 | Na  670 |
| **18** Cerdo Con Champiñones  Maiz  Coliflor  Pan | | | **19** Pasta Con Albondigas  Vegetales Mixtos  Pan De Avena | | | **20** Revoltillo De Huevos  Papas Al Horno  Vegetales Cocidos  Pan Multigranos | | | **21 Frio:** Ensalada De Pollo  Ensalada De Quinoa  Ensalada Verde  Pan Pita | | | **22** Cocido De Carne De Res  Judias Verdes/Vainitas  Auyama  Pan Integral | | |
| Cal  680 | Carb  65 | Na  555 | Cal  610 | Carb  70 | Na  800 | Cal  555 | Carb  55 | Na  715 | Cal  615 | Carb  70 | Na  855 | Cal  530 | Carb  60 | Na  890 |
| **25** Res Y Ajies Con Sabores De Tailandia  Brocoli  Arroz Integral  Pan Integral | | | **26** Cerdo Al Ajillo  Pure De Papas  Manzanas Calentadas  Ensalada De Repollo  Pan De Avena | | | **27 Frio:** Ensalada De Pasta Con Piti Puas  Ensalada De Pepinos Y Tomates  Pan De Avena | | | **28** Pollo Con Champiñones  Couscous (5)  Judias Verdes/Vainitas  Pan | | | **29** Pescado Con Limon Y Ajo  Maiz  Zanahorias  MG Bread (150)- Pan Multigranos | | |
| Cal  580 | Carb  65 | Na  545 | Cal  930 | Carb  70 | Na  810 | Cal  700 | Carb  70 | Na  810 | Cal  535 | Carb  65 | Na  630 | Cal  535 | Carb  50 | Na  410 |

**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*