|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| Los totales incluyen plato principal, acompañamientos, postre, fruta, pan, leche 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 | **1** Pollo Con Ajo Y MielArroz AmarilloBrocoliPan IntegralPudin |
| Cal775 | Carb120 |  Na1315 |
| **4** Hamburguesa Con Salsa ChimiBatataRepollo Con CebollasPan IntegralGelatina | **5** Pescado Con Jenjibre y AjoVegetales MixtosArroz BlancoPanGalleta | **6** Pollo Con Limon Y AjoJudias Verdes/VainitasArroz Con VegetalesPan MutigranosPiña | **7 Frio:** Ensalada De Pavo Y QuesoEnsalada De Habichuelas Fruta FrescaPan Pita | **8** Berenjena Empanizada Con QuesoPasta Vegetales MixtosPan IntegralMandarinas |
| Cal825 | Carb75 |  Na1055 | Cal595 | Carb95 |  Na870 | Cal805 | Carb90 |  Na790 | Cal460 | Carb60 |  Na910 | Cal715 | Carb100 |  Na1200 |
| **11** Arroz Con PolloHabichuelas RojasPan MultigranosFruta Fria | **12** Coditos Con Carne MolidaBrocoliPan Integral Al AjilloFruta Fresca | **13 Frio:** Pavo Y QuesoEnsalada De 3 HabichuelasEnsalada VerdePan IntegralPiña | **14** **Especial:** Cerdo A La BarbacoaMajarete De MaizJudias Verdes/VainitasEnsalada De PapasPan | **15** Pollo Con Pico De GalloArroz Con Guandules ZanahoriasPanYogur, Jugo |
| Cal760 | Carb100 |  Na1205 | Cal730 | Carb100 |  Na735 | Cal655 | Carb85 |  Na1130 | Cal870 | Carb105 |  Na1290 | Cal720 | Carb115 |  Na1105 |
| **18** Cerdo Al AjilloArroz ColiflorPan IntegralCompota De Manzanas | **19** Pasta Con AlbondigasVegetales MixtosPan De AvenaMandarinas | **20** Revoltillo De HuevosSalchicha De PavoYucaBerenjenaPan Postre De Crema Con Fruta | **21 Frio:** Jamon Y QuesoEnsalada De QuinoaEnsalada VerdePan MultigranosGalleta | **22** Cocido De Carne De ResRemolachasArrozBolloFruta Fresca |
| Cal730 | Carb80 |  Na1020 | Cal710 | Carb85 |  Na915 | Cal1030 | Carb120 |  Na1195 | Cal760 | Carb90 |  Na1345 | Cal670 | Carb90 |  Na1095 |
| **25** Carne De Res Molida Con VegetalesBrocoliArroz IntegralPan IntegralFruta Fria | **26** Perro CalienteHabichuelasManzanas CalentadasEnsalada De RepolloPan | **27 Frio:** Ensalada De Pasta Con CarneEnsalada De Pepinos Y TomatesFruta FrescaPan De Avena | **28** **Cumpleaños:** Pollo Con SofritoGuineitosJudias Verdes/Vainitas BizcochoPan | **29**  Pescado Con Limon Y Ajo Arroz Con CilantroHabichuelas NegrasPan MultigranosGelatina |
| Cal755 | Carb95 |  Na450 | Cal860 | Carb95 |  Na1245 | Cal830 | Carb90 |  Na1115 | Cal805 | Carb110 |  Na1065 | Cal680 | Carb75 |  Na515 |

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

Presentado por la Ley de Estadounidenses Mayores.