|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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](mailto:lhartwell@agespan.org) | | | | | | | | | | | | **1** Pollo Con Ajo Y Miel  Arroz Amarillo  Brocoli  Pan Integral  Pudin | | |
| Cal  775 | Carb  120 | Na  1315 |
| **4** Hamburguesa Con Salsa Chimi  Batata  Repollo Con Cebollas  Pan Integral  Gelatina | | | **5** Pescado Con Jenjibre y Ajo  Vegetales Mixtos  Arroz Blanco  Pan  Galleta | | | **6** Pollo Con Limon Y Ajo  Judias Verdes/Vainitas  Arroz Con Vegetales  Pan Mutigranos  Piña | | | **7 Frio:** Ensalada De Pavo Y Queso  Ensalada De Habichuelas  Fruta Fresca  Pan Pita | | | **8** Berenjena Empanizada Con Queso  Pasta  Vegetales Mixtos  Pan Integral  Mandarinas | | |
| Cal  825 | Carb  75 | Na  1055 | Cal  595 | Carb  95 | Na  870 | Cal  805 | Carb  90 | Na  790 | Cal  460 | Carb  60 | Na  910 | Cal  715 | Carb  100 | Na  1200 |
| **11** Arroz Con Pollo  Habichuelas Rojas  Pan Multigranos  Fruta Fria | | | **12** Coditos Con Carne Molida  Brocoli  Pan Integral Al Ajillo  Fruta Fresca | | | **13 Frio:** Pavo Y Queso  Ensalada De 3 Habichuelas  Ensalada Verde  Pan Integral  Piña | | | **14** **Especial:** Cerdo A La Barbacoa  Majarete De Maiz  Judias Verdes/Vainitas  Ensalada De Papas  Pan | | | **15** Pollo Con Pico De Gallo  Arroz Con Guandules  Zanahorias  Pan  Yogur, Jugo | | |
| Cal  760 | Carb  100 | Na  1205 | Cal  730 | Carb  100 | Na  735 | Cal  655 | Carb  85 | Na  1130 | Cal  870 | Carb  105 | Na  1290 | Cal  720 | Carb  115 | Na  1105 |
| **18** Cerdo Al Ajillo  Arroz  Coliflor  Pan Integral  Compota De Manzanas | | | **19** Pasta Con Albondigas  Vegetales Mixtos  Pan De Avena  Mandarinas | | | **20** Revoltillo De Huevos  Salchicha De Pavo  Yuca  Berenjena  Pan  Postre De Crema Con Fruta | | | **21 Frio:** Jamon Y Queso  Ensalada De Quinoa  Ensalada Verde  Pan Multigranos  Galleta | | | **22** Cocido De Carne De Res  Remolachas  Arroz  Bollo  Fruta Fresca | | |
| Cal  730 | Carb  80 | Na  1020 | Cal  710 | Carb  85 | Na  915 | Cal  1030 | Carb  120 | Na  1195 | Cal  760 | Carb  90 | Na  1345 | Cal  670 | Carb  90 | Na  1095 |
| **25** Carne De Res Molida Con Vegetales  Brocoli  Arroz Integral  Pan Integral  Fruta Fria | | | **26** Perro Caliente  Habichuelas  Manzanas Calentadas  Ensalada De Repollo  Pan | | | **27 Frio:** Ensalada De Pasta Con Carne  Ensalada De Pepinos Y Tomates  Fruta Fresca  Pan De Avena | | | **28** **Cumpleaños:** Pollo Con Sofrito  Guineitos  Judias Verdes/Vainitas  Bizcocho  Pan | | | **29**  Pescado Con Limon Y Ajo  Arroz Con Cilantro  Habichuelas Negras  Pan Multigranos  Gelatina | | |
| Cal  755 | Carb  95 | Na  450 | Cal  860 | Carb  95 | Na  1245 | Cal  830 | Carb  90 | Na  1115 | Cal  805 | Carb  110 | Na  1065 | Cal  680 | Carb  75 | Na  515 |

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

Presentado por la Ley de Estadounidenses Mayores.