|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| **2** Hamburguesa de PavoPure de PapasJudias Verdes/VainitasPan Integral | **3** Revoltillo de HuevosSalchicha de PavoPapas Al HornoZanahoriasPan MultigranoJugo | **4** Pollo Pasta Con Salsa Alfredo BrocoliPan | **5** Cerdo Con MostazaZanahoriasManzanas CalentadasPan Integral | **6** Carne De Res Con Ajies Y CebollasArroz Y Habichuelas NegrasTortilla  |
| Cal520 | Carb60 | Na465 | Cal590 | Carb70 | Na865 | Cal675 | Carb70 | Na900 | Cal655 | Carb55 | Na790 | Cal590 | Carb70 | Na700 |
| **9** Carne De Res Con ChampiñonesPure de PapasVegetalesPan Integral | **10** Pollo Griego Orzo Vegetales MixtosPan Multigrano | **11** Cerdo Con ManzanasPure De PapasVainitas Con Ajies RojosPan | **12** Pasta Rellena Con Salsa De TomatesColiflorPan De Avena | **13 Frío**:Ensalada de AtunEnsalada VerdeEnsalada De HabichuelasPan Pita |
| Cal585 | Carb70 | Na830 | Cal590 | Carb70 | Na800 | Cal695 | Carb70 | Na650 | Cal520 | Carb65 | Na870 | Cal575 | Carb70 | Na1060 |
| **16** Lasagna En Salsa AlfredoCalabacinPan Integral  | **17** Pastel Relleno De Pavo Y VegetalesPure De PapasPan | **18** Coditos Con Carne Molida “Repollitos”Pan | **19** Pollo Con Limon Y PimientaBrocoliArroz MediterraneoPan De Avena | **20** Cerdo Con Ajies Y Cebollas Judias Verdes/VainitasAuyamaPan Multigrano |
| Cal635 | Carb70 | Na860 | Cal485 | Carb60 | Na785 | Cal575 | Carb70 | Na575 | Cal540 | Carb55 | Na700 | Cal625 | Carb50 | Na585 |
| **23** Relleno Desconstruido De Pure De Papas Y Carne MolidaPan Multigrano | **24** Pescado EmpanizadoPiti PuasManzanasPan | **25** **Dia Feriado- Comidas No Seran Servidas** | **26** Pasta Con Crema Y PavoZanahoriasPan Integral | **27** Pollo Con AlbaricoqueArroz MediterraneoBrocoliPan De Avena |
| Cal635 | Carb65 | Na600 | Cal530 | Carb65 | Na590 | Cal585 | Carb70 | Na660 | Cal515 | Carb65 | Na660 |
| **30** Albondigas En CremaArroz IntegralJudias Verdes/VainitasPan De Avena | **31** Ravioli En Salsa Cremosa De Tomate Mezcla de CalabacinPan Integral | Las calorías, el sodio (Na) y los carbohidratos incluyen: plato principal, acompañamientos, pan, bebida y margarina ¿Preguntas sobre nutrición? Por favor, póngase en contacto con la dietista, Leigh Hartwell @ 978-651-3023 o lhartwell@agespan.orgfish_-_cartoon_01[1]= Alternativa para el pescado disponible |
| Cal590 | Carb65 | Na540 | Cal485 | Carb70 | Na730 |

**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.

*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*

**El menú está sujeto a cambios sin previo aviso**