|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | | | **Martes** | | | **Miércoles** | | | **Jueves** | | | **Viernes** | | |
| **2** Hamburguesa de Pavo  Pure de Papas  Judias Verdes/Vainitas  Pan Integral | | | **3** Revoltillo de Huevos  Salchicha de Pavo  Papas Al Horno  Zanahorias  Pan Multigrano  Jugo | | | **4** Pollo  Pasta Con Salsa Alfredo  Brocoli  Pan | | | **5** Cerdo Con Mostaza  Zanahorias  Manzanas Calentadas  Pan Integral | | | **6** Carne De Res Con Ajies Y Cebollas  Arroz Y Habichuelas Negras  Tortilla | | |
| Cal  520 | Carb  60 | Na  465 | Cal  590 | Carb  70 | Na  865 | Cal  675 | Carb  70 | Na  900 | Cal  655 | Carb  55 | Na  790 | Cal  590 | Carb  70 | Na  700 |
| **9** Carne De Res Con Champiñones  Pure de Papas  Vegetales  Pan Integral | | | **10** Pollo Griego  Orzo  Vegetales Mixtos  Pan Multigrano | | | **11** Cerdo Con Manzanas  Pure De Papas  Vainitas Con Ajies Rojos  Pan | | | **12** Pasta Rellena Con Salsa De Tomates  Coliflor  Pan De Avena | | | **13 Frío**:Ensalada de Atun  Ensalada Verde  Ensalada De Habichuelas  Pan Pita | | |
| Cal  585 | Carb  70 | Na  830 | Cal  590 | Carb  70 | Na  800 | Cal  695 | Carb  70 | Na  650 | Cal  520 | Carb  65 | Na  870 | Cal  575 | Carb  70 | Na  1060 |
| **16** Lasagna En Salsa Alfredo  Calabacin  Pan Integral | | | **17** Pastel Relleno De Pavo Y Vegetales  Pure De Papas  Pan | | | **18** Coditos Con Carne Molida  “Repollitos”  Pan | | | **19** Pollo Con Limon Y Pimienta  Brocoli  Arroz Mediterraneo  Pan De Avena | | | **20** Cerdo Con Ajies Y Cebollas  Judias Verdes/Vainitas  Auyama  Pan Multigrano | | |
| Cal  635 | Carb  70 | Na  860 | Cal  485 | Carb  60 | Na  785 | Cal  575 | Carb  70 | Na  575 | Cal  540 | Carb  55 | Na  700 | Cal  625 | Carb  50 | Na  585 |
| **23** Relleno Desconstruido De Pure De Papas Y Carne Molida  Pan Multigrano | | | **24** Pescado Empanizado  Piti Puas  Manzanas  Pan | | | **25**  **Dia Feriado- Comidas No Seran Servidas** | | | **26** Pasta Con Crema Y Pavo  Zanahorias  Pan Integral | | | **27** Pollo Con Albaricoque  Arroz Mediterraneo  Brocoli  Pan De Avena | | |
| Cal  635 | Carb  65 | Na  600 | Cal  530 | Carb  65 | Na  590 | Cal  585 | Carb  70 | Na  660 | Cal  515 | Carb  65 | Na  660 |
| **30** Albondigas En Crema  Arroz Integral  Judias Verdes/Vainitas  Pan De Avena | | | **31** Ravioli En Salsa Cremosa De Tomate  Mezcla de Calabacin  Pan 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.org](mailto:lhartwell@agespan.org)  fish_-_cartoon_01[1]= Alternativa para el pescado disponible | | | | | | | | |
| Cal  590 | Carb  65 | Na  540 | Cal  485 | Carb  70 | Na  730 |

**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**