|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| **2** Pavo GuisadoYucaJudias Verdes/VainitasPan IntregralCompota De Manzanas | **3** Revoltillo de HuevosSalchicha De PavoPlatanosMolondronesMolleteYogur, Jugo | **4** Pollo & Pasta Con Salsa AlfredoBrocoliPan IntegralFruta Fria | **5** Perro CalienteHabichuelasManzanas CalentadasEnsalada De RepolloPan | **6** Carne De Res Con Ajies Y CebollasArroz Y Habichuelas NegrasTortilla Galleta |
| Cal770 | Carb125 | Na1100 | Cal815 | Carb105 | Na875 | Cal810 | Carb95 | Na1035 | Cal850 | Carb90 | Na1345 | Cal595 | Carb65 | Na750 |
| **9** Carne De Res Con Ajies Y Cebollas En Salsa De ChilePure De PapasVegetalesFruta Fria | **10** Pollo Con Salsa MojoArroz Con CocoVegetales MixtosPan MultigranoGalleta | **11** Cerdo AsadoYucaVainitas Con Ajies RojosPostrePan | **12** Pasta en Salsa de Vegetales y TomatesColiflorPan De AvenaCompota De Manzanas | **13 Frío**: Pavo Con QuesoEnsalada VerdeEnsalada De RemolachasPanFruta Mixta |
| Cal640 | Carb85 | Na835 | Cal670 | Carb80 | Na860 | Cal790 | Carb105 | Na785 | Cal500 | Carb75 | Na635 | Cal500 | Carb75 | Na1155 |
| **16** Pastelon CalabacinPan IntegralMandarinas | **17** Camarones En Salsa De Tomates Y AjoYucaPanFruta Fresca | **18** Coditos Con Carne Molida “Repollitos”Pan Al AjilloGelatina | **19 Cumpleaños:** Pollo Con Limon Y PimientaBrocoliArroz Y HabichuelasPostrePan De Avena | **20** Salchicha Con Ajies Y CebollasJudias Verdes/VainitasAuyamaPanCompota De Manzanas |
| Cal955 | Carb95 | Na690 | Cal720 | Carb115 | Na1415 | Cal725 | Carb90 | Na795 | Cal620 | Carb75 | Na910 | Cal625 | Carb75 | Na1050 |
| **23** Carne de Res Molida Con CebollasMaizPure De PapasBolloFruta Mixta | **24** Pescado Al AjilloArroz Con CocoPostre Crujiente de ManzanasPanEnsalada De Repollo | **25** **Dia Feriado- Comidas No Seran Servidas** | **26** Picadillo De PavoArroz AmarilloPan IntegralNaranja Fresca | **27** Pollo Con Pico De GalloArroz Con GuandulesBrocoliGalletaPan De Avena |
| Cal730 | Carb80 | Na620 | Cal1000 | Carb115 | Na820 | Cal655 | Carb85 | Na615 | Cal680 | Carb95 | Na1090 |
| **30** Albondigas En Salsa de Tomates Y AjoArroz IntegralJudias Verdes/VainitasPan De AvenaPiña | **31** Ensalada De Trigo Y GarbanzosRemolachasPan Al AjilloMandarinas | Los totales incluyen plato principal, acompañamientos, postre, fruta, pan, leche y margarina.¿Preguntas sobre nutrición? Por favor, póngase en contacto con la dietista, Leigh Hartwell@ 978-651-3023 o lhartwell@agespan.org**El menú está sujeto a cambios sin previo aviso**Se sugiere una donación confidencial de $ 2.00 por comida. Cartas de donación enviadas mensualmente. |
| Cal745 | Carb95 | Na900 | Cal510 | Carb80 | Na720 |