|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | | | **Martes** | | | **Miércoles** | | | **Jueves** | | | **Viernes** | | |
| **2** Pavo Guisado  Yuca  Judias Verdes/Vainitas  Pan Intregral  Compota De Manzanas | | | **3** Revoltillo de Huevos  Salchicha De Pavo  Platanos  Molondrones  Mollete  Yogur, Jugo | | | **4** Pollo & Pasta Con Salsa Alfredo  Brocoli  Pan Integral  Fruta Fria | | | **5** Perro Caliente  Habichuelas  Manzanas Calentadas  Ensalada De Repollo  Pan | | | **6** Carne De Res Con Ajies Y Cebollas  Arroz Y Habichuelas Negras  Tortilla  Galleta | | |
| Cal  770 | Carb  125 | Na  1100 | Cal  815 | Carb  105 | Na  875 | Cal  810 | Carb  95 | Na  1035 | Cal  850 | Carb  90 | Na  1345 | Cal  595 | Carb  65 | Na  750 |
| **9** Carne De Res Con Ajies Y Cebollas En Salsa De Chile  Pure De Papas  Vegetales  Fruta Fria | | | **10** Pollo Con Salsa Mojo  Arroz Con Coco  Vegetales Mixtos  Pan Multigrano  Galleta | | | **11** Cerdo Asado  Yuca  Vainitas Con Ajies Rojos  Postre  Pan | | | **12** Pasta en Salsa de Vegetales y Tomates  Coliflor  Pan De Avena  Compota De Manzanas | | | **13 Frío**: Pavo Con Queso  Ensalada Verde  Ensalada De Remolachas  Pan  Fruta Mixta | | |
| Cal  640 | Carb  85 | Na  835 | Cal  670 | Carb  80 | Na  860 | Cal  790 | Carb  105 | Na  785 | Cal  500 | Carb  75 | Na  635 | Cal  500 | Carb  75 | Na  1155 |
| **16** Pastelon  Calabacin  Pan Integral  Mandarinas | | | **17** Camarones En Salsa De Tomates Y Ajo  Yuca  Pan  Fruta Fresca | | | **18** Coditos Con Carne Molida  “Repollitos”  Pan Al Ajillo  Gelatina | | | **19 Cumpleaños:** Pollo Con Limon Y Pimienta  Brocoli  Arroz Y Habichuelas  Postre  Pan De Avena | | | **20** Salchicha Con Ajies Y Cebollas  Judias Verdes/Vainitas  Auyama  Pan  Compota De Manzanas | | |
| Cal  955 | Carb  95 | Na  690 | Cal  720 | Carb  115 | Na  1415 | Cal  725 | Carb  90 | Na  795 | Cal  620 | Carb  75 | Na  910 | Cal  625 | Carb  75 | Na  1050 |
| **23** Carne de Res Molida Con Cebollas  Maiz  Pure De Papas  Bollo  Fruta Mixta | | | **24** Pescado Al Ajillo  Arroz Con Coco  Postre Crujiente de Manzanas  Pan  Ensalada De Repollo | | | **25**  **Dia Feriado- Comidas No Seran Servidas** | | | **26** Picadillo De Pavo  Arroz Amarillo  Pan Integral  Naranja Fresca | | | **27** Pollo Con Pico De Gallo  Arroz Con Guandules  Brocoli  Galleta  Pan De Avena | | |
| Cal  730 | Carb  80 | Na  620 | Cal  1000 | Carb  115 | Na  820 | Cal  655 | Carb  85 | Na  615 | Cal  680 | Carb  95 | Na  1090 |
| **30** Albondigas En Salsa de Tomates Y Ajo  Arroz Integral  Judias Verdes/Vainitas  Pan De Avena  Piña | | | **31** Ensalada De Trigo Y Garbanzos  Remolachas  Pan Al Ajillo  Mandarinas | | | 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. | | | | | | | | |
| Cal  745 | Carb  95 | Na  900 | Cal  510 | Carb  80 | Na  720 |