|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| **2** PavoPure De PapasJudias Verdes/VainitasPan IntegralCompota De Manzanas | **3** Revoltillo De HuevosSalchicha De PavoPapas Al HornoZanahoriasMolleteYogur, Jugo | **4** PolloPasta Con Salsa AlfredoBrocoliPan IntegralFruta Fria | **5** Perro CalienteHabichuelas Al HornoManzanas CalentadasEnsalada De RepolloPan | **6** Carne De Res Con Ajies Y CebollasArroz Y Habichuelas NegrasTortilla Galleta |
| Cal595 | Carb95 | Na1025 | Cal770 | Carb100 | Na980 | Cal810 | Carb95 | Na1035 | Cal810 | Carb100 | Na1485 | Cal595 | Carb65 | Na750 |
| **9** Carne De Res Con ChampiñonesPure De PapasVegetalesFruta Fria | **10** Pollo GriegoOrzo Vegetales MixtosPan MultigranoGalleta | **11** Jamon Con ManzanasPure De PapasVainitas Con Ajies RojosPostrePan | **12** Pasta Rellena Con Salsa De TomatesColiflorPan De AvenaCompota De Manzanas | **13 Frío**:Ensalada de Atun Ensalada VerdeEnsalada de HabichuelasPanFruta Mixta |
| Cal640 | Carb85 | Na835 | Cal670 | Carb80 | Na860 | Cal695 | Carb90 | Na1475 | Cal595 | Carb80 | Na990 | Cal645 | Carb85 | Na1100 |
| **16** Lasagna En Salsa AlfredoCalabacinPan IntegralMandarinas | **17** Pastel Relleno De Pavo Y VegetalesPure De PapasPanFruta FrescaArandanos | **18** Coditos Con Carne Molida “Repollitos”Pan Al AjilloGelatina | **19 Cumpleaños:** Pollo Con Limon Y PimientaBrocoliArroz MediterraneoPostrePan De Avena | **20** Salchicha Con Ajies Y Cebollas Judias Verdes/VainitasAuyamaPanCompota De Manzanas |
| Cal730 | Carb90 | Na975 | Cal740 | Carb115 | Na835 | Cal725 | Carb90 | Na795 | Cal625 | Carb75 | Na875 | Cal625 | Carb75 | Na1050 |
| **23** Relleno Desconstruido De Pure De Papas Y Carne MolidaBolloFruta Mixta | **24** Pescado EmpanizadoBatataPostre Crujiente De ManzanasPanEnsalada de Repollo | **25** **Dia Feriado- Comidas No Seran Servidas** | **26** Pasta Con Crema Y PavoZanahoriasPan IntegralNaranja Fresca | **27** Pollo Con AlbaricoqueArroz MediterraneoBrocoliGalletaPan De Avena |
| Cal745 | Carb85 | Na740 | Cal1000 | Carb115 | Na1155 | Cal655 | Carb85 | Na660 | Cal595 | Carb75 | Na715 |
| **30** Albondigas En CremaArroz IntegralJudias Verdes/VainitasPan De AvenaPiña | **31** Ravioli En Salsa Cremosa De TomateMezcla De CalabacinPan Al AjilloMandarinas | Los totales incluyen plato principal, acompañamientos, postre, fruta, pan, leche y margarina. Sombreado = Harina alta en sodio (>1200 mg)¿Preguntas sobre nutrición? Por favor, póngase en contacto con Leigh Hartwell @ 978-651-3023 o lhartwell@agespan.org**El menú está sujeto a cambios sin previo aviso**Alernado para peces disponible |
| Cal660 | Carb85 | Na545 | Cal620 | Carb90 | Na1080 |

**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.

