|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | | | **Martes** | | | **Miércoles** | | | **Jueves** | | | **Viernes** | | |
| **2** Pavo  Pure De Papas  Judias Verdes/Vainitas  Pan Integral  Compota De Manzanas | | | **3** Revoltillo De Huevos  Salchicha De Pavo  Papas Al Horno  Zanahorias  Mollete  Yogur, Jugo | | | **4** Pollo  Pasta Con Salsa Alfredo  Brocoli  Pan Integral  Fruta Fria | | | **5** Perro Caliente  Habichuelas Al Horno  Manzanas Calentadas  Ensalada De Repollo  Pan | | | **6** Carne De Res Con Ajies Y Cebollas  Arroz Y Habichuelas Negras  Tortilla  Galleta | | |
| Cal  595 | Carb  95 | Na  1025 | Cal  770 | Carb  100 | Na  980 | Cal  810 | Carb  95 | Na  1035 | Cal  810 | Carb  100 | Na  1485 | Cal  595 | Carb  65 | Na  750 |
| **9** Carne De Res Con Champiñones  Pure De Papas  Vegetales  Fruta Fria | | | **10** Pollo Griego  Orzo  Vegetales Mixtos  Pan Multigrano  Galleta | | | **11** Jamon Con Manzanas  Pure De Papas  Vainitas Con Ajies Rojos  Postre  Pan | | | **12** Pasta Rellena Con Salsa De Tomates  Coliflor  Pan De Avena  Compota De Manzanas | | | **13 Frío**:Ensalada de Atun  Ensalada Verde  Ensalada de Habichuelas  Pan  Fruta Mixta | | |
| Cal  640 | Carb  85 | Na  835 | Cal  670 | Carb  80 | Na  860 | Cal  695 | Carb  90 | Na  1475 | Cal  595 | Carb  80 | Na  990 | Cal  645 | Carb  85 | Na  1100 |
| **16** Lasagna En Salsa Alfredo  Calabacin  Pan Integral  Mandarinas | | | **17** Pastel Relleno De Pavo Y Vegetales  Pure De Papas  Pan  Fruta Fresca  Arandanos | | | **18** Coditos Con Carne Molida  “Repollitos”  Pan Al Ajillo  Gelatina | | | **19 Cumpleaños:** Pollo Con Limon Y Pimienta  Brocoli  Arroz Mediterraneo  Postre  Pan De Avena | | | **20** Salchicha Con Ajies Y Cebollas  Judias Verdes/Vainitas  Auyama  Pan  Compota De Manzanas | | |
| Cal  730 | Carb  90 | Na  975 | Cal  740 | Carb  115 | Na  835 | Cal  725 | Carb  90 | Na  795 | Cal  625 | Carb  75 | Na  875 | Cal  625 | Carb  75 | Na  1050 |
| **23** Relleno Desconstruido De Pure De Papas Y Carne Molida  Bollo  Fruta Mixta | | | **24** Pescado Empanizado  Batata  Postre Crujiente De Manzanas  Pan  Ensalada de Repollo | | | **25**  **Dia Feriado- Comidas No Seran Servidas** | | | **26** Pasta Con Crema Y Pavo  Zanahorias  Pan Integral  Naranja Fresca | | | **27** Pollo Con Albaricoque  Arroz Mediterraneo  Brocoli  Galleta  Pan De Avena | | |
| Cal  745 | Carb  85 | Na  740 | Cal  1000 | Carb  115 | Na  1155 | Cal  655 | Carb  85 | Na  660 | Cal  595 | Carb  75 | Na  715 |
| **30** Albondigas En Crema  Arroz Integral  Judias Verdes/Vainitas  Pan De Avena  Piña | | | **31** Ravioli En Salsa Cremosa De Tomate  Mezcla De Calabacin  Pan Al Ajillo  Mandarinas | | | 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 | | | | | | | | |
| Cal  660 | Carb  85 | Na  545 | Cal  620 | Carb  90 | Na  1080 |

**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.

