|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| **3** Sopa De Pollo Y SalchichaArroz BlancoPan De Avena | **4** Res Con Salsa BlancaZanahoriasPure De PapasPan Integral | fish_-_cartoon_01[1]**5** Caserola De Atun Con Fideos Y Piti PuasVegetales MixtosPan Integral | **6** Chili De Pavo Y Habichuelas Blancas Judias Verdes/VainitasPan Multigranos | **7** Huevos Con Brocoli Y QuesoPapasRemolachasPan IntegralJugo |
| Cal590 | Carb60 | Na840 | Cal550 | Carb60 | Na650 | Cal530 | Carb70 | Na470 | Cal430 | Carb50 | Na735 | Cal595 | Carb70 | Na735 |
| **10** Carne De Res Con ChampiñonesPure De PapasBrocoliPan Multigranos | **11** Cerdo Con MostazaManzanasMaizPan | **12 Frio:** Ensalada De Pollo Y ArandanosEnsalada VerdeAuyamaPan Pita | **13 Especial:**Pollo Al Ajillo Con PastaVegetales MixtosPan Al Ajillo | **14** Sopa De Pasta Con Vegetales y HabichuelasColiflorNo Pan |
| Cal510 | Carb55 | Na505 | Cal710 | Carb70 | Na685 | Cal490 | Carb60 | Na675 | Cal590 | Carb70 | Na830 | Cal490 | Carb70 | Na680 |
| **17****Comidas No Seran Servidas En El Dia De Presidente** | **18** Pavo En Salsa Blanca Con ChampiñonesRisotto Judias Verdes/VainitasPan | **19** Pollo Con Tomillo Y LimonBatatasBrocoliPan De Avena | **20 Cumpleaños**Carne De Res GuisadaPure De PapasPan Integral | **21** Lasagna con Salsa De TomatesCalabacinMultigranos |
| Cal700 | Carb70 | Na800 | Cal585 | Carb65 | Na785 | Cal615 | Carb65 | Na745 | Cal590 | Carb85 | Na805 |
| **24** Hamburguesa de Pavo Con Salsa BlancaPure De PapasJudias Verdes/VainitasPan Integral | **25** Revoltillo de HuevosSalchicha De PavoPapasZanahorias Con MielPan De AvenaJugo | **26** Coditos Con Carne MolidaCalabacinPan Integral | **27** Pollo En CremaAuyamaRemolachasPan Multigranos | fish_-_cartoon_01[1]**28** Pescado EmpanizadoVegetales MixtosFruta CalentadaPan Integral |
| Cal535 | Carb55 | Na725 | Cal605 | Carb70 | Na830 | Cal590 | Carb70 | Na605 | Cal470 | Carb55 | Na810 | Cal510 | Carb65 | Na645 |
| Los totales incluyen plato principal, acompañamientos, pan, leche y margarina.*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*¿Preguntas sobre nutrición? Póngase en contacto con Leigh @ 978-651-3023 o lhartwell@agespan.org **El menú está sujeto a cambios sin previo aviso**fish_-_cartoon_01[1]fish_-_cartoon_01[1]= Alternativa para el pescado disponible. **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. |