|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | | | **Martes** | | | **Miércoles** | | | **Jueves** | | | **Viernes** | | |
| **3** Sopa De Pollo Y Salchicha  Arroz Blanco  Pan De Avena | | | **4** Res Con Salsa Blanca  Zanahorias  Pure De Papas  Pan Integral | | | fish_-_cartoon_01[1]**5** Caserola De Atun Con Fideos Y Piti Puas  Vegetales Mixtos  Pan Integral | | | **6** Chili De Pavo Y Habichuelas Blancas  Judias Verdes/Vainitas  Pan Multigranos | | | **7** Huevos Con Brocoli Y Queso  Papas  Remolachas  Pan Integral  Jugo | | |
| Cal  590 | Carb  60 | Na  840 | Cal  550 | Carb  60 | Na  650 | Cal  530 | Carb  70 | Na  470 | Cal  430 | Carb  50 | Na  735 | Cal  595 | Carb  70 | Na  735 |
| **10** Carne De Res Con Champiñones  Pure De Papas  Brocoli  Pan Multigranos | | | **11** Cerdo Con Mostaza  Manzanas  Maiz  Pan | | | **12 Frio:** Ensalada De Pollo Y Arandanos  Ensalada Verde  Auyama  Pan Pita | | | **13 Especial:**  Pollo Al Ajillo Con Pasta  Vegetales Mixtos  Pan Al Ajillo | | | **14** Sopa De Pasta Con Vegetales y Habichuelas  Coliflor  No Pan | | |
| Cal  510 | Carb  55 | Na  505 | Cal  710 | Carb  70 | Na  685 | Cal  490 | Carb  60 | Na  675 | Cal  590 | Carb  70 | Na  830 | Cal  490 | Carb  70 | Na  680 |
| **17**  **Comidas No Seran Servidas En El Dia De Presidente** | | | **18** Pavo En Salsa Blanca Con Champiñones  Risotto  Judias Verdes/Vainitas  Pan | | | **19** Pollo Con Tomillo Y Limon  Batatas  Brocoli  Pan De Avena | | | **20 Cumpleaños**  Carne De Res Guisada  Pure De Papas  Pan Integral | | | **21** Lasagna con Salsa De Tomates  Calabacin  Multigranos | | |
| Cal  700 | Carb  70 | Na  800 | Cal  585 | Carb  65 | Na  785 | Cal  615 | Carb  65 | Na  745 | Cal  590 | Carb  85 | Na  805 |
| **24** Hamburguesa de Pavo Con Salsa Blanca  Pure De Papas  Judias Verdes/Vainitas  Pan Integral | | | **25** Revoltillo de Huevos  Salchicha De Pavo  Papas  Zanahorias Con Miel  Pan De Avena  Jugo | | | **26** Coditos Con Carne Molida  Calabacin  Pan Integral | | | **27** Pollo En Crema  Auyama  Remolachas  Pan Multigranos | | | fish_-_cartoon_01[1]**28** Pescado Empanizado  Vegetales Mixtos  Fruta Calentada  Pan Integral | | |
| Cal  535 | Carb  55 | Na  725 | Cal  605 | Carb  70 | Na  830 | Cal  590 | Carb  70 | Na  605 | Cal  470 | Carb  55 | Na  810 | Cal  510 | Carb  65 | Na  645 |
| 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](mailto: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. | | | | | | | | | | | | | | |