|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | | | **Martes** | | | **Miércoles** | | | **Jueves** | | | **Viernes** | | |
| **3** Arroz Con Pollo  Maiz  Bollo  Galleta | | | **4** Carne De Res Con Especies Y Agrio  Zanahorias  Pure de Papas  Pan Integral  Fruta | | | **5** Camarones Al Ajillo  Arroz Con Coco  Vegetales Mixtos  Pan Integral  Mandarinas | | | **6** Picadillo De Pavo  Arroz Integral  Judias Verdes/Vainitas  Pan Multigrano  Compota De Manzanas | | | **7** Huevos Con Brocoli Y Queso  Yuca  Remolachas  Mollete  Yogur  Jugo | | |
| Cal  800 | Carb  100 | Na  990 | Cal  650 | Carb  90 | Na  890 | Cal  875 | Carb  95 | Na  800 | Cal  620 | Carb  80 | Na  500 | Cal  885 | Carb  135 | Na  745 |
| **10** Res Con Ajies, Cebollas Y Champiñones  Pure De Papas  Brocoli  Pan Multigranos  Mezcla De Frutas | | | **11** Perro Caliente  Habichuelas  Peras  Ensalada De Repollo  Pan | | | **12 Frío:** Pavo Y Queso  Ensalada Verde  Auyama  Pan Integral  Fruta Fresca | | | **13 Especial:**  Pollo Al Ajillo Con Pasta  Vegetales Mixtos  Crema De Chocolate Y Fruta  Pan Al Ajillo | | | **14** Arroz Con Guandules Guisados  Coliflor  Pan De Avena  Galleta | | |
| Cal  560 | Carb  75 | Na  770 | Cal  870 | Carb  100 | Na  1340 | Cal  615 | Carb  85 | Na  1200 | Cal  790 | Carb  90 | Na  1105 | Cal  945 | Carb  140 | Na  1190 |
| **17**  **Comidas No Seran Servidas En El Dia De Presidente** | | | **18** Albondigas Con Tomate y Ajo  Pasta Integral  Judias Verdes/Vainitas  Pan Multigranos  Piña | | | **19** Pollo Con Ajo Y Miel  Batatas  Brocoli  Pan De Avena  Pudin | | | **20 Cumpleaños**  Carne De Res Guisada  Arroz Blanco  Bollo  Bizcochito | | | **21** Berenjena Empanizada Con Queso Parmeseano  Pasta  Calabacin  Pan Integral  Mandarinas | | |
| Cal  730 | Carb  90 | Na  610 | Cal  750 | Carb  110 | Na  1010 | Cal  755 | Carb  95 | Na  990 | Cal  785 | Carb  110 | Na  1430 |
| **24** Pavo Guisdado  Pure de Yuca  Judas Verdes/Vainitas  Pan Integral  Compota De Manzanas | | | **25** Revoltillo De Huevos  Salchicha De Pavo  Platanos  Mondrones  Mollete  Yogur  Jugo | | | **26** Pasta Con Salsa De Carne  Calabacin  Pan Integral  Mandarinas | | | **27** Pollo Relleno De Jamon Y Queso  Auyama  Remolachas  Pan Multigranos  Naranja Fresca | | | **28** Pescado Con Cilantro Y Limon  Arroz Con Coco y Habichuelas  Postre Crujiente De Frutas  Pan  Ensalada Verde | | |
| Cal  675 | Carb  100 | Na  1100 | Cal  860 | Carb  110 | Na  1000 | Cal  735 | Carb  95 | Na  775 | Cal  610 | Carb  80 | Na  945 | Cal  865 | Carb  105 | Cal  790 |
| Los totales incluyen plato principal, acompañamientos, postre, fruta, pan, leche y margarina.  ¿Preguntas sobre nutrición? Póngase en contacto con Leigh @ 978-651-3023 o lhartwell@agespan.org  El menú está sujeto a cambios sin previo aviso.  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. | | | | | | | | | | | | | | |