|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| **3** Arroz Con PolloMaizBolloGalleta | **4** Carne De Res Con Especies Y AgrioZanahoriasPure de PapasPan IntegralFruta | **5** Camarones Al AjilloArroz Con CocoVegetales MixtosPan IntegralMandarinas | **6** Picadillo De PavoArroz IntegralJudias Verdes/VainitasPan Multigrano Compota De Manzanas | **7** Huevos Con Brocoli Y QuesoYucaRemolachasMolleteYogurJugo |
| Cal800 | Carb100 | Na990 | Cal650 | Carb90 | Na890 | Cal875 | Carb95 | Na800 | Cal620 | Carb80 | Na500 | Cal885 | Carb135 | Na745 |
| **10** Res Con Ajies, Cebollas Y ChampiñonesPure De PapasBrocoliPan MultigranosMezcla De Frutas | **11** Perro CalienteHabichuelasPerasEnsalada De RepolloPan | **12 Frío:** Pavo Y QuesoEnsalada VerdeAuyamaPan IntegralFruta Fresca | **13 Especial:**Pollo Al Ajillo Con PastaVegetales MixtosCrema De Chocolate Y FrutaPan Al Ajillo | **14** Arroz Con Guandules GuisadosColiflorPan De AvenaGalleta |
| Cal560 | Carb75 | Na770 | Cal870 | Carb100 | Na1340 | Cal615 | Carb85 | Na1200 | Cal790 | Carb90 | Na1105 | Cal945 | Carb140 | Na1190 |
| **17****Comidas No Seran Servidas En El Dia De Presidente** | **18** Albondigas Con Tomate y AjoPasta IntegralJudias Verdes/VainitasPan MultigranosPiña | **19** Pollo Con Ajo Y MielBatatasBrocoliPan De AvenaPudin | **20 Cumpleaños**Carne De Res GuisadaArroz BlancoBolloBizcochito | **21** Berenjena Empanizada Con Queso ParmeseanoPasta CalabacinPan IntegralMandarinas |
| Cal730 | Carb90 | Na610 | Cal750 | Carb110 | Na1010 | Cal755 | Carb95 | Na990 | Cal785 | Carb110 | Na1430 |
| **24** Pavo GuisdadoPure de YucaJudas Verdes/VainitasPan IntegralCompota De Manzanas | **25** Revoltillo De HuevosSalchicha De PavoPlatanosMondronesMolleteYogurJugo | **26** Pasta Con Salsa De CarneCalabacinPan IntegralMandarinas | **27** Pollo Relleno De Jamon Y QuesoAuyamaRemolachasPan MultigranosNaranja Fresca | **28** Pescado Con Cilantro Y LimonArroz Con Coco y HabichuelasPostre Crujiente De FrutasPanEnsalada Verde |
| Cal675 | Carb100 | Na1100 | Cal860 | Carb110 | Na1000 | Cal735 | Carb95 | Na775 | Cal610 | Carb80 | Na945 | Cal865 | Carb105 | Cal790 |
| 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. |