|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | | | **Martes** | | | **Miércoles** | | | **Jueves** | | | | | **Viernes** | | | | |
| Las calorías, el sodio (Na) y los carbohidratos incluyen: plato principal, acompañamientos, pan, bebida y margarina  ¿Preguntas sobre nutrición? contacto Leigh @ 978-651-3023 o [lhartwell@agespan.org](mailto:lhartwell@agespan.org)  fish_-_cartoon_01[1]= Alternativa para el pescado disponible | | | | | | **1**  **Dia De Año Nuevo Comidas No Seran Servidas** | | | **2** Pasta Con Habichuelas  Coliflor  No Pan | | | | | **3** Cerdo Con Mostaza  Peras Calentadas  Maiz  Pan Integral | | | | |
| Cal  490 | | Carb  70 | | Na  680 | Cal  665 | | Carb  70 | Na  720 | |
| **6** Carne De Res Guisada  Pure De Papas  Pan | | | **7** Pavo En Salsa Blanca Con Vegetales  Batata  Judias Verdes/Vainitas  Pan Multigranos | | | **8** Pollo Balsamico  Risotto  Mezcla De Vegetales  Pan De Avena | | | **9** Cerdo Con Miel Y Ajo  Arroz Integral  “Repollitos”  Pan Integral | | | | | **10** Lasagña  Calabacin  Pan  Mandarinas | | | | |
| Cal  635 | Carb  70 | Na  805 | Cal  645 | Carb  70 | Na  900 | Cal  595 | Carb  70 | Na  740 | Cal  700 | Carb  70 | | Na  605 | | Cal  510 | Carb  65 | | | Na  645 |
| **13** Hamburguesa De Pavo Con Salsa Blanca  Pure De Papas  Judias Verdes/Vainitas  Pan Integral | | | **14** Revoltillo De Huevos  Salchicha de Pavo  Papas Al Horno  Zanahorias  Pan De Avena | | | **15** Pollo Con Naranja  Mezcla De Vegetales  Fideos Asiaticos  Pan Multigranos | | | **16** Coditos Con Carne Molida  Calabacin  Pan | | | | | fish_-_cartoon_01[1]**17** Pescado Empanizado  Mezcla De Vegetales  Fruta Mixta  Pan Multigranos | | | | |
| Cal  535 | Carb  55 | Na  725 | Cal  605 | Carb  70 | Na  830 | Cal  585 | Carb  70 | Na  850 | Cal  590 | Carb  70 | | Na  605 | | Cal  470 | Carb  65 | | | Na  645 |
| **20**  **Comidas No Seran Servidas En El Dia De Martin Luther King Jr.** | | | **21** Cerdo En Salsa Agria Y Dulce  Judias Verdes/Vainitas  Arroz Con Vegetales  Pan | | | **22** Pastel De Carne Mechada  Pure De Papas  Piti Puas  Pan De Avena | | | **23** Pollo En Salsa Cremosa De Tomates  Quinoa  Mezcla De Vegetales  Pan | | | | | **24** Pasta Ravioli Con Limon Y Albahaca  Espinacas  Pan Multigranos | | | | |
| Cal  680 | Carb  65 | Na  660 | Cal  645 | Carb  70 | Na  765 | Cal  700 | Carb  60 | | Na  785 | | Cal  785 | Carb  65 | | | Na  615 |
| **27** Pollo  Ajies Y Cebollas  Calabacin  Habichuelas Negras  Tortilla | | | **28** Albondigas En Salsa De Tomates  Maiz  Brocoli  Pan Multigranos | | | **29** Carne De Res Con Champiñones  Pure De Papas  Remolachas  Pan | | | **30** Cerdo Con Albaricoque  Batata  Manzanas Calentadas  Pan | | | | | **31** Lentejas Guisadas  Coliflor  Pan De Avena  Naranja | | | | |
| Cal  470 | Carb  55 | Na  790 | Cal  540 | Carb  60 | Na  680 | Cal  510 | Carb  60 | Na  770 | Cal  650 | Carb  70 | | Na  455 | | Cal  460 | Carb  70 | | | Na  520 |

**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.

*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*

**El menú está sujeto a cambios sin previo aviso**