|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.orgfish_-_cartoon_01[1]= Alternativa para el pescado disponible | **1** **Dia De Año Nuevo Comidas No Seran Servidas** | **2** Pasta Con HabichuelasColiflorNo Pan | **3** Cerdo Con Mostaza Peras CalentadasMaizPan Integral |
| Cal490 | Carb70 | Na680 | Cal665 | Carb70 | Na720 |
| **6** Carne De Res GuisadaPure De PapasPan | **7** Pavo En Salsa Blanca Con VegetalesBatataJudias Verdes/VainitasPan Multigranos | **8** Pollo BalsamicoRisotto Mezcla De VegetalesPan De Avena | **9** Cerdo Con Miel Y AjoArroz Integral “Repollitos”Pan Integral | **10** LasagñaCalabacin PanMandarinas |
| Cal635 | Carb70 | Na805 | Cal645 | Carb70 | Na900 | Cal595 | Carb70 | Na740 | Cal700 | Carb70 | Na605 | Cal510 | Carb65 | Na645 |
| **13** Hamburguesa De Pavo Con Salsa BlancaPure De Papas Judias Verdes/VainitasPan Integral | **14** Revoltillo De HuevosSalchicha de PavoPapas Al HornoZanahoriasPan De Avena | **15** Pollo Con NaranjaMezcla De VegetalesFideos AsiaticosPan Multigranos | **16** Coditos Con Carne MolidaCalabacinPan | fish_-_cartoon_01[1]**17** Pescado EmpanizadoMezcla De VegetalesFruta MixtaPan Multigranos |
| Cal535 | Carb55 | Na725 | Cal605 | Carb70 | Na830 | Cal585 | Carb70 | Na850 | Cal590 | Carb70 | Na605 | Cal470 | Carb65 | Na645 |
| **20** **Comidas No Seran Servidas En El Dia De Martin Luther King Jr.** | **21** Cerdo En Salsa Agria Y DulceJudias Verdes/VainitasArroz Con VegetalesPan | **22** Pastel De Carne MechadaPure De PapasPiti PuasPan De Avena | **23** Pollo En Salsa Cremosa De TomatesQuinoa Mezcla De VegetalesPan | **24** Pasta Ravioli Con Limon Y AlbahacaEspinacasPan Multigranos |
| Cal680 | Carb65 | Na660 | Cal645 | Carb70 | Na765 | Cal700 | Carb60 | Na785 | Cal785 | Carb65 | Na615 |
| **27** PolloAjies Y Cebollas CalabacinHabichuelas NegrasTortilla  | **28** Albondigas En Salsa De TomatesMaizBrocoliPan Multigranos | **29** Carne De Res Con ChampiñonesPure De Papas RemolachasPan | **30** Cerdo Con AlbaricoqueBatataManzanas Calentadas Pan | **31** Lentejas GuisadasColiflorPan De AvenaNaranja |
| Cal470 | Carb55 | Na790 | Cal540 | Carb60 | Na680 | Cal510 | Carb60 | Na770 | Cal650 | Carb70 | Na455 | Cal460 | Carb70 | Na520 |

**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**