|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| Los totales incluyen plato principal, acompañamientos, postre, fruta, pan, leche y margarina.¿Preguntas sobre nutrición? contacto Leigh @ 978-651-3023 o lhartwell@agespan.orgEl menú está sujeto a cambios sin previo aviso | **1** **Dia De Año Nuevo Comidas No Seran Servidas** | **2** Arroz Frito Con PolloColiflorPan De AvenaGalleta | **3** Perro CalienteHabichuelasPeras CalentadasEnsalada De RepolloPan |
| Cal895 | Carb100 | Na1235 | Cal870 | Carb100 | Na1340 |
| **6** Carne De Res Y GuineitosZanahoriasBolloPudin | **7** Picadillo De PavoArrozJudias Verdes/VainitasPan MultigranoPiña | **8** Pollo Con SofritoPure De PapasBrocoliGalleta Pan De Avena | **9** Cerdo Con Miel Y AjoArroz Y Habichuelas “Repollitos”PanCompota De Manzanas | **10** Berenjena Empanizada Con QuesoPasta CalabacinPanMandarinas  |
| Cal825 | Carb95 | Na1020 | Cal585 | Carb80 | Na470 | Cal630 | Carb70 | Na990 | Cal770 | Carb85 | Na710 | Cal705 | Carb100 | Na1190 |
| **13** Pavo GuisadoYucaJudias Verdes/VainitasPan IntegralFruta Fria | **14** Revoltillo De HuevosSalchicha De PavoPlatanosMolondronesMolleteYogur, Jugo | **15** Pollo El Salsa AsiaticaMezcla De VegetalesFideos AsiaticosBizcocho Pan | **16** Carne De Res Con PastaCalabacinPan Al Ajillo Mandarinas | **17** Pescado Con Limon Y CilantroArroz Con CocoPostre Crujiente De FrutasPan IntegralEnsalada Verde |
| Cal715 | Carb110 | Na1260 | Cal850 | Carb110 | Na920 | Cal735 | Carb115 | Na1085 | Cal735 | Carb95 | Na775 | Cal960 | Carb110 | Na970 |
| **20** **Comidas No Seran Servidas En El Dia De Martin Luther King Jr.** | **21** Cerdo Y Berenjena Judias Verdes/VainitasArroz AmarilloPan IntegralPiña | **22** Pastel De Carne MechadaPure De PapasPiti PuasPan De AvenaBizcocho | **23** Pollo Con Agrio Y EspeciasArroz Con GuandulesMezcla De VegetalesPan Mandarinas | **24** Espaguetis Con Salsa De Tomates Y VegetalesEspinacasPan MultigranosPudin |
| Cal800 | Carb110 | Na760 | Cal730 | Carb80 | Na795 | Cal670 | Carb85 | Na905 | Cal540 | Carb85 | Na830 |
| **27** PolloAjies Y Cebollas Arroz Habichuelas NegrasTortillaFruta Fria | **28** Albondigas En Salsa De Tomates Y AjoBrocoliPasta PanMandarinas | **29**Carne De Res Con CebollasYuca RemolachasPan De MaizGelatina | **30** JamonBatataDulce De Pan Calentado PanEnsalada Verde | **31** Arroz Y CamaronesPiti PuasPan De AvenaNaranja |
| Cal670 | Carb40 | Na1060 | Cal780 | Carb105 | Na1010 | Cal895 | Carb110 | Na940 | Cal860 | Carb145 | Na1360 | Cal625 | Carb80 | Na1305 |

Se sugiere una donación confidencial de $ 2.00 por comida. Cartas de donación enviadas mensualmente.

**Para cancelar comidas, llame al 978-686-1422 al menos 24 horas antes del servicio.**