|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.org  El menú está sujeto a cambios sin previo aviso | | | | | | **1**  **Dia De Año Nuevo Comidas No Seran Servidas** | | | **2** Arroz Frito Con Pollo  Coliflor  Pan De Avena  Galleta | | | | | **3** Perro Caliente  Habichuelas  Peras Calentadas  Ensalada De Repollo  Pan | | | | |
| Cal  895 | | Carb  100 | | Na  1235 | Cal  870 | | Carb  100 | Na  1340 | |
| **6** Carne De Res Y Guineitos  Zanahorias  Bollo  Pudin | | | **7** Picadillo De Pavo  Arroz  Judias Verdes/Vainitas  Pan Multigrano  Piña | | | **8** Pollo Con Sofrito  Pure De Papas  Brocoli  Galleta  Pan De Avena | | | **9** Cerdo Con Miel Y Ajo  Arroz Y Habichuelas  “Repollitos”  Pan  Compota De Manzanas | | | | | **10** Berenjena Empanizada Con Queso  Pasta  Calabacin  Pan  Mandarinas | | | | |
| Cal  825 | Carb  95 | Na  1020 | Cal  585 | Carb  80 | Na  470 | Cal  630 | Carb  70 | Na  990 | Cal  770 | Carb  85 | | Na  710 | | Cal  705 | Carb  100 | | | Na  1190 |
| **13** Pavo Guisado  Yuca  Judias Verdes/Vainitas  Pan Integral  Fruta Fria | | | **14** Revoltillo De Huevos  Salchicha De Pavo  Platanos  Molondrones  Mollete  Yogur, Jugo | | | **15** Pollo El Salsa Asiatica  Mezcla De Vegetales  Fideos Asiaticos  Bizcocho  Pan | | | **16** Carne De Res Con Pasta  Calabacin  Pan Al Ajillo  Mandarinas | | | | | **17** Pescado Con Limon Y Cilantro  Arroz Con Coco  Postre Crujiente De Frutas  Pan Integral  Ensalada Verde | | | | |
| Cal  715 | Carb  110 | Na  1260 | Cal  850 | Carb  110 | Na  920 | Cal  735 | Carb  115 | Na  1085 | Cal  735 | Carb  95 | | Na  775 | | Cal  960 | Carb  110 | | | Na  970 |
| **20**  **Comidas No Seran Servidas En El Dia De Martin Luther King Jr.** | | | **21** Cerdo Y Berenjena  Judias Verdes/Vainitas  Arroz Amarillo  Pan Integral  Piña | | | **22** Pastel De Carne Mechada  Pure De Papas  Piti Puas  Pan De Avena  Bizcocho | | | **23** Pollo Con Agrio Y Especias  Arroz Con Guandules  Mezcla De Vegetales  Pan  Mandarinas | | | | | **24** Espaguetis Con Salsa De Tomates Y Vegetales  Espinacas  Pan Multigranos  Pudin | | | | |
| Cal  800 | Carb  110 | Na  760 | Cal  730 | Carb  80 | Na  795 | Cal  670 | Carb  85 | | Na  905 | | Cal  540 | Carb  85 | | | Na  830 |
| **27** Pollo  Ajies Y Cebollas  Arroz  Habichuelas Negras  Tortilla  Fruta Fria | | | **28** Albondigas En Salsa De Tomates Y Ajo  Brocoli  Pasta  Pan  Mandarinas | | | **29**Carne De Res Con Cebollas  Yuca  Remolachas  Pan De Maiz  Gelatina | | | **30** Jamon  Batata  Dulce De Pan Calentado  Pan  Ensalada Verde | | | | | **31** Arroz Y Camarones  Piti Puas  Pan De Avena  Naranja | | | | |
| Cal  670 | Carb  40 | Na  1060 | Cal  780 | Carb  105 | Na  1010 | Cal  895 | Carb  110 | Na  940 | Cal  860 | Carb  145 | | Na  1360 | | Cal  625 | Carb  80 | | | Na  1305 |

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.**