|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| Los totales incluyen plato principal, acompañamientos, postre, fruta, pan, leche y margarina. Cal=Total Calories, Carbs = CarbohidratosNa = Sodio total  | **1** Pescado EmpanizadoMaiz “Repollitos”Pan Multigranos | **2** Res Con Ajies y CebollasArroz Y HabichuelasVainitas/Judias VerdesTortilla  | **3** Pollo En CremaBatataFrutas CalentadasPan De Avena | **4** **Dia Feriado Comidas No Seran Servidas** |
| Cal610 | Carb70 | Na670 | Cal505 | Carb60 | Na815 | Cal540 | Carb65 | Na715 |
|  |
| **7** Cerdo Con ChampiñonesMaizColiflorPan | **8** Pasta Con AlbondigasVegetales MixtosPan De Avena | **9** Ensalada De PolloEnsalada De HuevosEnsalada De OrzoEnsalada De RepolloPan Integral | **10** Carne De ResRemolachasAuyamaPan Integral | **11** Revoltillo De Huevos Con QuesoPapas Al HornoMezcla De Vegetales Cocidos Pan Multigranos |
| Cal680 | Carb65 | Na555 | Cal610 | Carb70 | Na800 | Cal705 | Carb70 | Na805 | Cal490 | Carb55 | Na645 | Cal555 | Carb55 | Na715 |
| **14** Carne De Res Molida Con RepolloPapas Al Horno Con Ajies Pan De Centeno | **15** Pescado Con Ajo Y LimonMaizEspinacas En CremaPan Multigranos | **16 Frio:** Ensalada De Pasta Con Piti PuasEnsalada De Tomates Y PepinosPan De Avena | **17** Pollo Con ChampiñonesCouscous Judias Verdes/Vainitas Pan | **18** Chili De PavoArroz IntegralPan Integral |
| Cal535 | Carb60 | Na595 | Cal625 | Carb55 | Na555 | Cal700 | Carb70 | Na810 | Cal535 | Carb65 | Na630 | Cal650 | Carb70 | Na840 |
| **21** Pollo HawaiianoArrozVegetales MixtosPan Integral | **22** Pastel De Carne Mechada Con Salsa Pure De PapasZanahoriasPan Multigranos | **23 Frio:** Ensalada De MariscosEnsalada VerdeEnsalada De TrigoJugoPan Pita | **24** Cerdo A La BarbacoaBatatasVerdurasPan Integral | **25** Ravioli En Salsa De AlbahacaTomates CocidosPan De Avena |
| Cal520 | Carb65 | Na615 | Cal630 | Carb70 | Na770 | Cal350 | Carb60 | Na750 | Cal640 | Carb70 | Na890 | Cal615 | Carb60 | Na625 |
| **28** Hamburguesa De Pavo Con SalsaPure De PapasZanahoriasPan Integral  | **29** Lasagña Con Salsa De Tomates Vegetales MixtosPan | **30** Cerdo Al AjilloMaizManzanas CalentadasPan De Avena | **31 Frio:** Carne De Res Con QuesoPapitasEnsalada VerdePan Multigranos | Se sugiere una donación confidencial de $ 2.00 por comida. Cartas de donación enviadas mensualmente.¿Preguntas sobre nutrición? Leigh @ lhartwell@agespan.org |
| Cal540 | Carb55 | Na790 | Cal660 | Carb65 | Na875 | Cal1050 | Carb70 | Na785 | Cal550 | Carb60 | Na890 |

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

 = Alternativa para pescado disponible - Menús sujetos a cambios sin previo aviso

Presentado por la Ley de Estadounidenses Mayores.

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