|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | | | **Martes** | | | **Miércoles** | | | **Jueves** | | | **Viernes** | | |
| Los totales incluyen plato principal, acompañamientos, postre, fruta, pan, leche y margarina.  Cal=Total Calories,  Carbs = Carbohidratos  Na = Sodio total | | | **1** Pescado Empanizado  Maiz  “Repollitos”  Pan Multigranos | | | **2** Res Con Ajies y Cebollas  Arroz Y Habichuelas  Vainitas/Judias Verdes  Tortilla | | | **3** Pollo En Crema  Batata  Frutas Calentadas  Pan De Avena | | | **4**  **Dia Feriado Comidas No Seran Servidas** | | |
| Cal  610 | Carb  70 | Na  670 | Cal  505 | Carb  60 | Na  815 | Cal  540 | Carb  65 | Na  715 |
|  | | |
| **7** Cerdo Con Champiñones  Maiz  Coliflor  Pan | | | **8** Pasta Con Albondigas  Vegetales Mixtos  Pan De Avena | | | **9** Ensalada De Pollo  Ensalada De Huevos  Ensalada De Orzo  Ensalada De Repollo  Pan Integral | | | **10** Carne De Res  Remolachas  Auyama  Pan Integral | | | **11** Revoltillo De Huevos Con Queso  Papas Al Horno  Mezcla De Vegetales Cocidos  Pan Multigranos | | |
| Cal  680 | Carb  65 | Na  555 | Cal  610 | Carb  70 | Na  800 | Cal  705 | Carb  70 | Na  805 | Cal  490 | Carb  55 | Na  645 | Cal  555 | Carb  55 | Na  715 |
| **14** Carne De Res Molida Con Repollo  Papas Al Horno Con Ajies  Pan De Centeno | | | **15** Pescado Con Ajo Y Limon  Maiz  Espinacas En Crema  Pan Multigranos | | | **16 Frio:** Ensalada De Pasta Con Piti Puas  Ensalada De Tomates Y Pepinos  Pan De Avena | | | **17** Pollo Con Champiñones  Couscous  Judias Verdes/Vainitas  Pan | | | **18** Chili De Pavo  Arroz Integral  Pan Integral | | |
| Cal  535 | Carb  60 | Na  595 | Cal  625 | Carb  55 | Na  555 | Cal  700 | Carb  70 | Na  810 | Cal  535 | Carb  65 | Na  630 | Cal  650 | Carb  70 | Na  840 |
| **21** Pollo Hawaiiano  Arroz  Vegetales Mixtos  Pan Integral | | | **22** Pastel De Carne Mechada Con Salsa  Pure De Papas  Zanahorias  Pan Multigranos | | | **23 Frio:** Ensalada De Mariscos  Ensalada Verde  Ensalada De Trigo  Jugo  Pan Pita | | | **24** Cerdo A La Barbacoa  Batatas  Verduras  Pan Integral | | | **25** Ravioli En Salsa De Albahaca  Tomates Cocidos  Pan De Avena | | |
| Cal  520 | Carb  65 | Na  615 | Cal  630 | Carb  70 | Na  770 | Cal  350 | Carb  60 | Na  750 | Cal  640 | Carb  70 | Na  890 | Cal  615 | Carb  60 | Na  625 |
| **28** Hamburguesa De Pavo Con Salsa  Pure De Papas  Zanahorias  Pan Integral | | | **29** Lasagña Con Salsa De Tomates  Vegetales Mixtos  Pan | | | **30** Cerdo Al Ajillo  Maiz  Manzanas Calentadas  Pan De Avena | | | **31 Frio:** Carne De Res Con Queso  Papitas  Ensalada Verde  Pan Multigranos | | | Se sugiere una donación confidencial de $ 2.00 por comida. Cartas de donación enviadas mensualmente.  ¿Preguntas sobre nutrición? Leigh @ [lhartwell@agespan.org](mailto:lhartwell@agespan.org) | | |
| Cal  540 | Carb  55 | Na  790 | Cal  660 | Carb  65 | Na  875 | Cal  1050 | Carb  70 | Na  785 | Cal  550 | Carb  60 | Na  890 |

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