|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 EmpanizadoRemolachasArroz AmarilloPanFruta Fria | **2** Carne De Res Con Ajies Y CebollasHabichuelas NegrasArrozTortilla Arroz Con Dulce | **3** Pollo Relleno De JamonBatataPostre Crujiente De FrutaEnsalada VerdePan De Avena | **4** **Dia Feriado Comidas No Seran Servidas** |
| Cal765 | Carb105 | Na955 | Cal785 | Carb105 | Na1060 | Cal860 | Carb95 | Na1075 |
|  |
| **7** Cerdo Al AjilloHabichuelasArrozPan IntegralGalleta | **8** Pasta Con AlbondigasVegetales MixtosPan De AvenaPiña | **9** Pavo Y QuesoEnsalada De PapasEnsalada De RepolloPostre De Fruta Y YogurPan Integral | **10** Carne De Res Con TomatesRemolachasYucaBolloFruta Fresca | **11** Revoltillo De Huevos Con QuesoSalchicha De PavoPapa Al HornoBerenjenaPan De FrutaCompota De Manzanas |
| Cal845 | Carb90 | Na1025 | Cal830 | Carb110 | Na925 | Cal930 | Carb100 | Na775 | Cal830 | Carb130 | Na1120 | Cal1025 | Carb115 | Na1185 |
| **14** Pastelon MaizPan De CentenoFruta Fria | **15** Pescado Con Ajo Y LimonArrozHabichuelasPan MultigranosGelatina | **16 Frio:** Ensalada De PastaEnsalada De Tomates Y PepinosGalletaPan De Avena | **17** Pollo Con SofritoGuineitos Judias Verdes/VainitasPanNaranja | **18** Picadillo De PavoArroz IntegralPan De MaizMandarinas |
| Cal975 | Carb110 | Na735 | Cal650 | Carb70 | Na500 | Cal1070 | Carb120 | Na1345 | Cal785 | Carb110 | Na935 | Cal690 | Carb85 | Na520 |
| **21** Pollo HawaiianoArrozVegetales MixtosFruta FriaPan Integral | **22** Pastel De Carne MechadaPure De PapasPiti PuasPan MultigranosFruta Fresca | **23 Frio:** Sandwich ItalianoEnsalada VerdeEnsalada De TrigoYogur/JugoPan | **24 Cumpleaños:** Cerdo DesmenuzadoBatataColiflorTortilla Bizcocho | **25** Espaguetis Con VegetalesHabichuelasPan De AvenaFruta Fria |
| Cal660 | Carb95 | Na740 | Cal740 | Carb85 | Na650 | Cal590 | Carb95 | Na1050 | Cal590 | Carb75 | Na700 | Cal730 | Carb115 | Na1105 |
| **28** Pavo GuisadoYucaZanahoriasPan IntegralFruta Fria | **29** Lasagña Con Espicanas Y ChampiñonesVegetales MixtosPan Al Ajillo Galleta | **30** Perro CalienteHabichuelasManzanas CalentadasEnsalada De RepolloPan | **31 Frio:** Carne De Res Con QuesoEnsalada De PapasEnsalada VerdePan MultigranosFruta Fresca | Se sugiere una donación confidencial de $ 2.00 por comida. Cartas de donación enviadas mensualmente. ¿Preguntas sobre nutrición? Leigh @ lhartwell@agespan.org |
| Cal700 | Carb110 | Na1155 | Cal715 | Carb90 | Na1185 | Cal860 | Carb95 | Na1245 | Cal555 | Carb80 | Na910 |

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

Los menús están sujetos a cambios sin previo aviso

presentados por la Ley de Estadounidenses Mayores.