|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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  Remolachas  Arroz Amarillo  Pan  Fruta Fria | | | **2** Carne De Res Con Ajies Y Cebollas  Habichuelas Negras  Arroz  Tortilla  Arroz Con Dulce | | | **3** Pollo Relleno De Jamon  Batata  Postre Crujiente De Fruta  Ensalada Verde  Pan De Avena | | | **4**  **Dia Feriado Comidas No Seran Servidas** | | |
| Cal  765 | Carb  105 | Na  955 | Cal  785 | Carb  105 | Na  1060 | Cal  860 | Carb  95 | Na  1075 |
|  | | |
| **7** Cerdo Al Ajillo  Habichuelas  Arroz  Pan Integral  Galleta | | | **8** Pasta Con Albondigas  Vegetales Mixtos  Pan De Avena  Piña | | | **9** Pavo Y Queso  Ensalada De Papas  Ensalada De Repollo  Postre De Fruta Y Yogur  Pan Integral | | | **10** Carne De Res Con Tomates  Remolachas  Yuca  Bollo  Fruta Fresca | | | **11** Revoltillo De Huevos Con Queso  Salchicha De Pavo  Papa Al Horno  Berenjena  Pan De Fruta  Compota De Manzanas | | |
| Cal  845 | Carb  90 | Na  1025 | Cal  830 | Carb  110 | Na  925 | Cal  930 | Carb  100 | Na  775 | Cal  830 | Carb  130 | Na  1120 | Cal  1025 | Carb  115 | Na  1185 |
| **14** Pastelon  Maiz  Pan De Centeno  Fruta Fria | | | **15** Pescado Con Ajo Y Limon  Arroz  Habichuelas  Pan Multigranos  Gelatina | | | **16 Frio:** Ensalada De Pasta  Ensalada De Tomates Y Pepinos  Galleta  Pan De Avena | | | **17** Pollo Con Sofrito  Guineitos  Judias Verdes/Vainitas  Pan  Naranja | | | **18** Picadillo De Pavo  Arroz Integral  Pan De Maiz  Mandarinas | | |
| Cal  975 | Carb  110 | Na  735 | Cal  650 | Carb  70 | Na  500 | Cal  1070 | Carb  120 | Na  1345 | Cal  785 | Carb  110 | Na  935 | Cal  690 | Carb  85 | Na  520 |
| **21** Pollo Hawaiiano  Arroz  Vegetales Mixtos  Fruta Fria  Pan Integral | | | **22** Pastel De Carne Mechada  Pure De Papas  Piti Puas  Pan Multigranos  Fruta Fresca | | | **23 Frio:** Sandwich Italiano  Ensalada Verde  Ensalada De Trigo  Yogur/Jugo  Pan | | | **24 Cumpleaños:** Cerdo Desmenuzado  Batata  Coliflor  Tortilla  Bizcocho | | | **25** Espaguetis Con Vegetales  Habichuelas  Pan De Avena  Fruta Fria | | |
| Cal  660 | Carb  95 | Na  740 | Cal  740 | Carb  85 | Na  650 | Cal  590 | Carb  95 | Na  1050 | Cal  590 | Carb  75 | Na  700 | Cal  730 | Carb  115 | Na  1105 |
| **28** Pavo Guisado  Yuca  Zanahorias  Pan Integral  Fruta Fria | | | **29** Lasagña Con Espicanas Y Champiñones  Vegetales Mixtos  Pan Al Ajillo  Galleta | | | **30** Perro Caliente  Habichuelas  Manzanas Calentadas  Ensalada De Repollo  Pan | | | **31 Frio:** Carne De Res Con Queso  Ensalada De Papas  Ensalada Verde  Pan Multigranos  Fruta Fresca | | | Se sugiere una donación confidencial de $ 2.00 por comida. Cartas de donación enviadas mensualmente. ¿Preguntas sobre nutrición? Leigh @ lhartwell@agespan.org | | |
| Cal  700 | Carb  110 | Na  1155 | Cal  715 | Carb  90 | Na  1185 | Cal  860 | Carb  95 | Na  1245 | Cal  555 | Carb  80 | Na  910 |

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.