|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Monday** | **Tuesday** | **Wednesday** | **Thursday** | **Friday** |
| Los totales incluyen plato principal, acompañamientos, pan, leche y margarina.**¿Preguntas sobre nutrición?** Póngase en contacto con la dietista, Leigh Hartwell@ 978-651-3023 o lhartwell@agespan.orgfish_-_cartoon_01[1]= Alternativa para el pescado disponible | **1** Guiso de Habichuelas Con VegetalesQuinoa  |
| **Cal**500 | **Carb**70 | **Na**650 |
| **4** Coditos Con Carne MolidaCalabacinPan Al Ajillo | fish_-_cartoon_01[1]**5** Pescado Con LimonCouscous (5)RemolachasPan De Avena | **6** Pollo Con Miel Y AjoArroz IntegralVegetales MixtosPan Integral | **7** CerdoPure de PapasZanahorias Pan Integral | **8** Tortilla de Huevos Con BrocoliPapas Al HornoPan MultigranoJugo |
| **Cal**570 | **Carb**65 | **Na**845 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cal** | **Carb** | **Na** |
| 565 | 60 | 675 |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cal** | **Carb** | **Na** |
| 565 | 70 | 555 |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cal** | **Carb** | **Na** |
| 615 | 55 | 730 |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cal** | **Carb** | **Na** |
| 690 | 70 | 705 |

 |
| **11** Albondigas Agrias y DulceArroz FritoVegetales MixtosPan Multigrano | **12** Pollo Con AlcaparrasPasta IntegralJudias Verdes/VainitasPan Integral | **13** Carne de Res Con RepolloZanahorias Y NaboPapasPan De Centeno | **14** Cerdo A La BarbacoaBatatasColiflorPan Integral | **15** Lentejas Guisadas Con AuyamaArroz Integral |
| **Cal**545 | **Carb**60 | **Na**750 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cal** | **Carb** | **Na** |
| 480 | 60 | 710 |

 | **Cal**835 | **Carb**60 | **Na**775 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cal**485 | **Carb**65 | **Na**850 |

 | **Cal**440 | **Carb**75 | **Na**200 |
| **18** PolloBatatasJudias Verdes/VainitasPan | **19** Pasta Rellena En Salsa De TomatesCalabacinPan Integral | **20** Cerdo Con MostazaAuyamaEnsalada VerdePan Integral | **21** Carne de ResPure De PapasVegetales MixtosPan Integral | fish_-_cartoon_01[1]**22** Salmon Con CilantroArroz Integral“Repollitos”Pan Multigrano |
| **Cal**465 | **Carb**65 | **Na**820 | **Cal**550 | **Carb**70 | **Na**865 | **Cal**665 | **Carb**70 | **Na**835 | **Cal**620 | **Carb**70 | **Na**835 | **Cal**565 | **Carb**65 | **Na**510 |
| **25** Carne De ResRemolachasPiti Puas Y CebollasPan Integral | **26** HamburguesaArroz integral Ensalada de RepolloPan | **27** Ensalada Con PavoEnsalada De MaizPan PitaJugo | **28** Pastel De Pollo Y VegetalesPure De PapasPan Integral | **29** Lasagna Con Salsa Alfredo Y EspinacasCalabacinPan Integral |
| **Cal**490 | **Carb**50 | **Na**765 | **Cal**675 | **Carb**70 | **Na**775 | **Cal**500 | **Carb**65 | **Na**890 | **Cal**465 | **Carb**60 | **Na**855 | **Cal**560 | **Carb**65 | **Na**845 |

**Para cancelar una comida, llame al 978-686-1422 (Lawrence) o 978-624-2263 (Danvers) al menos 24 horas antes del servicio.**

Se sugiere una donación confidencial de $ 2.00 por comida. Las cartas de donación se envían mensualmente. El menú está sujeto a cambios sin previo aviso

***Con cada comida se envía un snack 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.***