|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.org](mailto:lhartwell@agespan.org)  fish_-_cartoon_01[1]= Alternativa para el pescado disponible | | | | | | | | | | | | | | | **1** Guiso de Habichuelas Con Vegetales  Quinoa | | | | | |
| **Cal**  500 | **Carb**  70 | | | | **Na**  650 |
| **4** Coditos Con Carne Molida  Calabacin  Pan Al Ajillo | | | | | fish_-_cartoon_01[1]**5** Pescado Con Limon  Couscous (5)  Remolachas  Pan De Avena | | | **6** Pollo Con  Miel Y Ajo  Arroz Integral  Vegetales Mixtos  Pan Integral | | | | **7** Cerdo  Pure de Papas  Zanahorias  Pan Integral | | | **8** Tortilla de Huevos Con Brocoli  Papas Al Horno  Pan Multigrano  Jugo | | | | | |
| **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 Dulce  Arroz Frito  Vegetales Mixtos  Pan Multigrano | | | | | **12** Pollo Con Alcaparras  Pasta Integral  Judias Verdes/Vainitas  Pan Integral | | | **13** Carne de Res Con Repollo  Zanahorias Y Nabo  Papas  Pan De Centeno | | | | **14** Cerdo A La Barbacoa  Batatas  Coliflor  Pan Integral | | | **15** Lentejas Guisadas Con Auyama  Arroz 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** Pollo  Batatas  Judias Verdes/Vainitas  Pan | | | | | **19** Pasta Rellena En Salsa De Tomates  Calabacin  Pan Integral | | | **20** Cerdo Con Mostaza  Auyama  Ensalada Verde  Pan Integral | | | | **21** Carne de Res  Pure De Papas  Vegetales Mixtos  Pan Integral | | | fish_-_cartoon_01[1]**22** Salmon Con Cilantro  Arroz 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 Res  Remolachas  Piti Puas Y Cebollas  Pan Integral | | | | | **26** Hamburguesa  Arroz integral  Ensalada de Repollo  Pan | | | **27** Ensalada Con Pavo  Ensalada De Maiz  Pan Pita  Jugo | | | | **28** Pastel De Pollo Y Vegetales  Pure De Papas  Pan Integral | | | **29** Lasagna Con Salsa Alfredo Y Espinacas  Calabacin  Pan 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.***