|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | | | **Martes** | | | **Miercoles** | | | **Jueves** | | | **Viernes** | | |
| = = Sustituto disponible para Pescado  Se sugiere una donación confidencial de $ 2.00 por comida.  Cartas de donación enviadas mensualmente.  ¿Preguntas sobre nutrición? Póngase en contacto con Leigh @ 978-651-3023 o [lhartwell@agespan.org](mailto:lhartwell@agespan.org) | | | | | | | | | **1** Cerdo Con Albaricoque  Piti Puas  Coliflor con Queso  Pan Integral | | | **2** Lasagna Con Salsa De Tomates  Vegetales Mixtos  Pan Multigranos | | |
| Cal  600 | Carbs  50 | Na  710 | Cal  530 | Carbs  70 | Na  810 |
| **5** Pasta Con Pollo Al Ajillo Y Especias  Brocoli  Pan Integral | | | **6** Cerdo Con Ajies Y Cebollas  Coliflor  Batata  Pan Integral | | | **7** Quiche Sin Corteza  Papas  Zanahorias  Pan De Avena | | | **8** Caserola De Pavo Y Pavo  Judias Verdes/ Vainitas  Pan | | | **9** Pescado Con Salsa De Albahacas  Arroz Con Limon  Vegetales Mixtos  Pan Multigranos | | |
| Cal  680 | Carbs  70 | Na  855 | Cal  650 | Carbs  70 | Na  615 | Cal  520 | Carbs  65 | Na  600 | Cal  560 | Carbs  65 | Na  815 | Cal  580 | Carbs  60 | Na  495 |
| **12** Albondigas En Salsa  Arroz  Remolachas  Pan | | | **13** Ravioli en Salsa De Tomates  Vegetales Mixtos  Pan Integral | | | **14 Frio:** Ensalada De Pollo  Ensalada De Espinacas Auyama  Pan Multigranos | | | **15** Revoltillo De Huevos  Salchicha De Pavo  Papas Al Horno  Tomates  Pan De Avena  Jugo | | | **16** Carne De Res Guisada Con Vegetales  Pure De Papas  Pan | | |
| Cal  590 | Carbs  70 | Na  725 | Cal  500 | Carbs  70 | Na  715 | Cal  520 | Carbs  55 | Na  870 | Cal  555 | Carbs  55 | Na  865 | Cal  615 | Carbs  65 | Na  745 |
| **19** Hamburguesa De Pavo  Pure De Papas  Zanahorias  Pan Integral | | | **20** Pescado Empanizado  Maiz  “Repollitos”  Pan Multigranos | | | **21** Carne De Res Con Ajies Y Cebollas  Arroz Y Habichuelas  Judias Verdes/Vainitas Tortilla | | | **22** Pollo En Crema  Batata  Frutas Calentadas  Pan De Avena | | | **23** Chili Vegetariano  Piti Puas  Pan | | |
| Cal  540 | Carbs  55 | Na  780 | Cal  610 | Carbs  70 | Na  670 | Cal  560 | Carbs  65 | Na  820 | Cal  540 | Carbs  70 | Na  715 | Cal  440 | Carbs  65 | Na  840 |
| **26**  **Comidas No Seran Servidas Por El Dia Conmemorativo** | | | **27** Pasta y Pollo Con Limon Y Albahaca  Vegetales Mixtos  Pan Multigranos | | | **28** Cerdo Con Champiñones  Maiz  Manzanas  Pan De Avena | | | **29 Frio:** Ensalada De Huevos  Quinoa  Ensalada Verde  Pan Pita | | | **30** Pescado Mediterraneo  Papas Al Horno  Vegetales Mixtos  Pan Integral | | |
| Cal  780 | Carbs  55 | Na  645 | Cal  585 | Carbs  60 | Na  550 | Cal  510 | Carbs  65 | Na  745 | Cal  560 | Carbs  70 | Na  810 |

**To Cancel Meals Please Call 978-686-1422 at least 24 Hours Before Service**

El menú está sujeto a cambios sin previo aviso

Los totales incluyen plato principal, acompañamientos, pan, leche y margarina.

Con cada comida se envía un tentempié o fruta que contenga menos de 20 g de hidratos de carbono, entreDe 50 a 100 calorías y menos de 100 mg de sodio, para comer entre comidas