|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | **Martes** | **Miercoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| = = Sustituto disponible para PescadoSe 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 | **1** Cerdo Con AlbaricoquePiti PuasColiflor con QuesoPan Integral | **2** Lasagna Con Salsa De TomatesVegetales MixtosPan Multigranos |
| Cal600 | Carbs50 |  Na710 | Cal530 | Carbs70 |  Na810 |
| **5** Pasta Con Pollo Al Ajillo Y EspeciasBrocoliPan Integral | **6** Cerdo Con Ajies Y CebollasColiflorBatataPan Integral | **7** Quiche Sin CortezaPapasZanahoriasPan De Avena | **8** Caserola De Pavo Y PavoJudias Verdes/ VainitasPan | **9** Pescado Con Salsa De AlbahacasArroz Con LimonVegetales MixtosPan Multigranos |
| Cal680 | Carbs70 |  Na855 | Cal650 | Carbs70 |  Na615 | Cal520 | Carbs65 |  Na600 | Cal560 | Carbs65 |  Na815 | Cal580 | Carbs60 |  Na495 |
| **12** Albondigas En Salsa ArrozRemolachasPan | **13** Ravioli en Salsa De TomatesVegetales MixtosPan Integral | **14 Frio:** Ensalada De PolloEnsalada De Espinacas AuyamaPan Multigranos | **15** Revoltillo De HuevosSalchicha De PavoPapas Al HornoTomatesPan De AvenaJugo | **16** Carne De Res Guisada Con VegetalesPure De PapasPan |
| Cal590 | Carbs70 |  Na725 | Cal500 | Carbs70 |  Na715 | Cal520 | Carbs55 |  Na870 | Cal555 | Carbs55 |  Na865 | Cal615 | Carbs65 |  Na745 |
| **19** Hamburguesa De PavoPure De PapasZanahoriasPan Integral | **20** Pescado EmpanizadoMaiz “Repollitos”Pan Multigranos | **21** Carne De Res Con Ajies Y CebollasArroz Y HabichuelasJudias Verdes/Vainitas Tortilla  | **22** Pollo En Crema BatataFrutas CalentadasPan De Avena | **23** Chili VegetarianoPiti PuasPan |
| Cal540 | Carbs55 |  Na780 | Cal610 | Carbs70 |  Na670 | Cal560 | Carbs65 |  Na820 | Cal540 | Carbs70 |  Na715 | Cal440 | Carbs65 |  Na840 |
| **26** **Comidas No Seran Servidas Por El Dia Conmemorativo** | **27** Pasta y Pollo Con Limon Y Albahaca Vegetales MixtosPan Multigranos | **28** Cerdo Con ChampiñonesMaizManzanasPan De Avena | **29 Frio:** Ensalada De HuevosQuinoa Ensalada VerdePan Pita | **30** Pescado MediterraneoPapas Al HornoVegetales MixtosPan Integral |
| Cal780 | Carbs55 |  Na645 | Cal585 | Carbs60 |  Na550 | Cal510 | Carbs65 |  Na745 | Cal560 | Carbs70 |  Na810 |

**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