|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | **Martes** | **Miercoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| Los totales incluyen plato principal, acompañamientos, postre, fruta, pan, leche y margarina. Cal = Calorías totales, Carbohidratos = Carbohidratos, Na = Sodio total 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 | **1** Cerdo Con Salsa MojoArroz Con GuandulesColiflor Con QuesoPan IntegralCompota De Manzanas | **2** Lasagna De Espinacas Y ChampiñonesVegetales MixtosPan IntegralGalleta |
| Cal740 | Carb80 | Na900 | Cal725 | Carb90 | Na800 |
| **5** Pollo En Salsa AlfredoPasta BrocoliPan IntegralFruta Fria | **6** Salchichas Con Ajies Y CebollasMaizArroz Y HabichuelasPanCompota De Manzanas | **7** Quiche Sin CortezaYucaZanahoriasEnsalada De FrutasBizcocho De Cafe | **8** Picadillo De Pavo Arroz IntegralPan De AvenaFruta Fresca | **9** Pescado En Salsa CriollaArroz Con CocoVegetales MixtosPan MultigranosGelatina |
| Cal795 | Carb95 | Na1025 | Cal695 | Carb90 | Na1145 | Cal815 | Carb120 | Na575 | Cal610 | Carb80 | Na485 | Cal805 | Carb95 | Na795 |
| **12** Albondigas En Salsa De Tomates Y AjoArrozRemolachasPanPiña | **13** Pastelon Vegetales MixtosPan IntegralMandarinas | **14 Frio:** Jamon Con QuesoEnsalada De EspinacasAuyamaPan MultigranosGalleta | **15** Revoltillo De HuevosSalchicha De PavoGuineítosMolondronesMolleteYogur , Jugo | **16** Carne De Res Guisada Con AjiesArroz IntegralPan IntegralFruta Fresca |
| Cal775 | Carb100 | Na1065 | Cal940 | Carb95 | Na710 | Cal520 | Carb60 | Na1195 | Cal850 | Carb110 | Na920 | Cal990 | Carb95 | Na1065 |
| **19** Pavo GuisadoYucaZanahoriasPan IntegralCompota De Manzanas | **20** Pescado En Salsa VeracruzanaMaizArroz Con Coco MultigranosFruta Fria | **21** Carne De Res Con Ajies Y CebollasHabichuelasArrozTortilla Pudin | **22** Pollo Relleno De JamonBatataPostre Crujiente De FrutasEnsalada VerdePan De Avena | **23** Pasta Con Salsa De Tomates Y VegetalesPiti PuasPan IntegralFruta Fresca |
| Cal680 | Carb105 | Na1160 | Cal945 | Carb110 | Na1040 | Cal710 | Carb90 | Na925 | Cal845 | Carb90 | Na1065 | Cal620 | Carb105 | Na590 |
| **26** **Comidas No Seran Servidas Por El Dia Conmemorativo** | **27** Pollo Empanizado Con Queso ParmeseanoPasta Vegetales MixtosPan MultigranosPiña | **28** Perro CalienteHabichuelasManzanasEnsalada De RepolloPan | **29 Frio:** Pavo Y QuesoEnsalada De PatatasEnsalada VerdeBizcochitoPan Pita | **30** Pescado Con Jengibre Y AjoArroz AmarilloVegetales MixtosPan IntegralGelatina |
| Cal760 | Carb90 | Na1100 | Cal860 | Carb95 | Na1245 | Cal635 | Carb80 | Na1320 | Cal570 | Carb80 | Na920 |

**Para cancelar comidas, llame al 978-686-1422 al menos 24 horas antes del servicio**

El menú está sujeto a cambios sin previo aviso