|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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](mailto:lhartwell@agespan.org) | | | | | | | | | **1** Cerdo Con Salsa Mojo  Arroz Con Guandules  Coliflor Con Queso  Pan Integral  Compota De Manzanas | | | **2** Lasagna De Espinacas Y Champiñones  Vegetales Mixtos  Pan Integral  Galleta | | |
| Cal  740 | Carb  80 | Na  900 | Cal  725 | Carb  90 | Na  800 |
| **5** Pollo En Salsa Alfredo  Pasta  Brocoli  Pan Integral  Fruta Fria | | | **6** Salchichas Con Ajies Y Cebollas  Maiz  Arroz Y Habichuelas  Pan  Compota De Manzanas | | | **7** Quiche Sin Corteza  Yuca  Zanahorias  Ensalada De Frutas  Bizcocho De Cafe | | | **8** Picadillo De Pavo  Arroz Integral  Pan De Avena  Fruta Fresca | | | **9** Pescado En Salsa Criolla  Arroz Con Coco  Vegetales Mixtos  Pan Multigranos  Gelatina | | |
| Cal  795 | Carb  95 | Na  1025 | Cal  695 | Carb  90 | Na  1145 | Cal  815 | Carb  120 | Na  575 | Cal  610 | Carb  80 | Na  485 | Cal  805 | Carb  95 | Na  795 |
| **12** Albondigas En Salsa De Tomates Y Ajo  Arroz  Remolachas  Pan  Piña | | | **13** Pastelon  Vegetales Mixtos  Pan Integral  Mandarinas | | | **14 Frio:** Jamon Con Queso  Ensalada De Espinacas  Auyama  Pan Multigranos  Galleta | | | **15** Revoltillo De Huevos  Salchicha De Pavo  Guineítos  Molondrones  Mollete  Yogur , Jugo | | | **16** Carne De Res Guisada Con Ajies  Arroz Integral  Pan Integral  Fruta Fresca | | |
| Cal  775 | Carb  100 | Na  1065 | Cal  940 | Carb  95 | Na  710 | Cal  520 | Carb  60 | Na  1195 | Cal  850 | Carb  110 | Na  920 | Cal  990 | Carb  95 | Na  1065 |
| **19** Pavo Guisado  Yuca  Zanahorias  Pan Integral  Compota De Manzanas | | | **20** Pescado En Salsa Veracruzana  Maiz  Arroz Con Coco  Multigranos  Fruta Fria | | | **21** Carne De Res Con Ajies Y Cebollas  Habichuelas  Arroz  Tortilla  Pudin | | | **22** Pollo Relleno De Jamon  Batata  Postre Crujiente De Frutas  Ensalada Verde  Pan De Avena | | | **23** Pasta Con Salsa De Tomates Y Vegetales  Piti Puas  Pan Integral  Fruta Fresca | | |
| Cal  680 | Carb  105 | Na  1160 | Cal  945 | Carb  110 | Na  1040 | Cal  710 | Carb  90 | Na  925 | Cal  845 | Carb  90 | Na  1065 | Cal  620 | Carb  105 | Na  590 |
| **26**  **Comidas No Seran Servidas Por El Dia Conmemorativo** | | | **27** Pollo Empanizado Con Queso Parmeseano  Pasta  Vegetales Mixtos  Pan Multigranos  Piña | | | **28** Perro Caliente  Habichuelas  Manzanas  Ensalada De Repollo  Pan | | | **29 Frio:** Pavo Y Queso  Ensalada De Patatas  Ensalada Verde  Bizcochito  Pan Pita | | | **30** Pescado Con Jengibre Y Ajo  Arroz Amarillo  Vegetales Mixtos  Pan Integral  Gelatina | | |
| Cal  760 | Carb  90 | Na  1100 | Cal  860 | Carb  95 | Na  1245 | Cal  635 | Carb  80 | Na  1320 | Cal  570 | Carb  80 | Na  920 |

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

El menú está sujeto a cambios sin previo aviso