|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | | | **Martes** | | | **Miércoles** | | | **Jueves** | | | | **Viernes** | | |
| Los totales incluyen plato principal, acompañamientos, postre, fruta, pan, leche y margarina.  ¿Preguntas sobre nutrición? Por favor, póngase en contacto con la dietista,  Leigh Hartwell @ 978-651-3023 o lhartwell@agespan.org  fish_-_cartoon_01[1]**= El menú está sujeto a cambios sin previo aviso** | | | | | | | | | | | | | fish_-_cartoon_01[1]**1 Frío**: Ensalada De Atun  Ensalada Verde  Ensalada De Habichuelas  Pan  Fruta Mixta | | |
| Ca  605 | Carb  80 | Na  1060 |
| **4** Lasagna En Salsa Blanca  Calabacin  Pan Integral  Mandarinas | | | **5** Pastel Relleno De Pavo Y Vegetales  Pure De Papas  Pan  Fruta Fresca  Arandanos | | | **6** Salchicha Con Ajies Y Cebolla  Trozos de Papas  Auyama  Pan  Compota De Manzanas | | | **7** Pollo Con Limon Y Pimienta  Brocoli  Arroz Mediterraneo  Gelatina  Pan De Avena | | | | **8** Coditos Con Carne Molida  “Repollitos”  Pan Integral Al Ajillo  Postre | | |
| Cal  685 | Carb  90 | Na  850 | Cal  740 | Carb  115 | Na  835 | Cal  690 | Carb  85 | Na  1195 | Cal  625 | Carb  75 | Na  810 | | Cal  795 | Carb  100 | Na  840 |
| **11**  **Dia De Veterano- Comidas No Seran Servidas** | | | **12** Pollo Con Albaricoque  Arroz Integral  Remolachas  Fruta Mixta  Pan De Avena | | | fish_-_cartoon_01[1]**13** Pescado Empanizado  Batata  Postre Crujiente de Manzanas  Pan  Ensalada De Repollo | | | **14 Frío**: Ensalada De Huevos  Ensalada Verde  Quinoa  Pan  Yogur  Jugo | | | | **15** Pavo Con Pasta en Crema  Zanahorias  Pan  Naranja Fresca | | |
| Cal  605 | Carb  85 | Na  775 | Cal  1100 | Carb  155 | Na  1095 | Cal  895 | Carb  100 | Na  1110 | | Cal  655 | Carb  90 | Na  660 |
| **18** Cerdo Y Manzanas  Trozos de Batatas  “Repollitos”  Pan Integral  Fruta Mixta | | | **19** Carne De Res Guisada Con Vegetales  Pure De Papas  Pan De Maiz  Pudin | | | **20** Albondigas En Crema  Arroz Blanco  Judias Verdes/Vainitas  Pan De Avena  Piña | | | **21** Pavo Con Salsa Blanca  Relleno  Pure De Papas  Auyama  Pastel Relleno De Manzanas  Pan | | | | **22** Ravioli En Salsa Cremosa De Tomates  Mezcla De Calabacin  Pan Al Ajillo  Mandarinas | | |
| Cal  745 | Carb  95 | Na  845 | Cal  930 | Carb  105 | Na  1090 | Cal  660 | Carb  85 | Na  545 | Cal  935 | Carb  145 | Na  1365 | | Cal  620 | Carb  90 | Na  1080 |
| **25** Pollo Parmesano  Pasta  Brocoli  Pan Integral  Fruta Mixta | | | **26** Perro Caliente  Habichuelas Al Horno  Manzanas Calentadas  Ensalada De Repollo  Pan | | | fish_-_cartoon_01[1]**27** Pescado Con Limon Y Ajo  Arroz Con Vegetales  Espinacas  Pan  Galleta | | | **28**  **Feliz Dia De Accion De Gracias Comidas No Seran Servidas** | | | **29**  **Dia Despues De Accion De Gracias Comidas No Seran Servidas** | | | |
| Cal  770 | Carb  90 | Na  1130 | Cal  920 | Carb  130 | Na  1485 | Cal  970 | Carb  115 | Na  950 |

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

Se sugiere una donación confidencial de $ 2.00 por comida. Cartas de donación enviadas mensualmente.

****