|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.orgfish_-_cartoon_01[1]**= El menú está sujeto a cambios sin previo aviso** | fish_-_cartoon_01[1]**1 Frío**: Ensalada De AtunEnsalada VerdeEnsalada De HabichuelasPanFruta Mixta |
| Ca605 | Carb80 | Na1060 |
| **4** Lasagna En Salsa BlancaCalabacinPan Integral Mandarinas | **5** Pastel Relleno De Pavo Y VegetalesPure De PapasPanFruta FrescaArandanos | **6** Salchicha Con Ajies Y Cebolla Trozos de PapasAuyamaPanCompota De Manzanas | **7** Pollo Con Limon Y PimientaBrocoliArroz MediterraneoGelatinaPan De Avena | **8** Coditos Con Carne Molida “Repollitos”Pan Integral Al AjilloPostre  |
| Cal685 | Carb90 | Na850 | Cal740 | Carb115 | Na835 | Cal690 | Carb85 | Na1195 | Cal625 | Carb75 | Na810 | Cal795 | Carb100 | Na840 |
| **11** **Dia De Veterano- Comidas No Seran Servidas** | **12** Pollo Con AlbaricoqueArroz IntegralRemolachasFruta MixtaPan De Avena | fish_-_cartoon_01[1]**13** Pescado EmpanizadoBatataPostre Crujiente de ManzanasPanEnsalada De Repollo | **14 Frío**: Ensalada De HuevosEnsalada VerdeQuinoa PanYogur Jugo | **15** Pavo Con Pasta en CremaZanahoriasPanNaranja Fresca  |
| Cal605 | Carb85 | Na775 | Cal1100 | Carb155 | Na1095 | Cal895 | Carb100 | Na1110 | Cal655 | Carb90 | Na660 |
| **18** Cerdo Y ManzanasTrozos de Batatas “Repollitos”Pan IntegralFruta Mixta | **19** Carne De Res Guisada Con VegetalesPure De PapasPan De MaizPudin | **20** Albondigas En CremaArroz BlancoJudias Verdes/VainitasPan De AvenaPiña | **21** Pavo Con Salsa BlancaRellenoPure De PapasAuyamaPastel Relleno De ManzanasPan | **22** Ravioli En Salsa Cremosa De Tomates Mezcla De CalabacinPan Al AjilloMandarinas |
| Cal745 | Carb95 | Na845 | Cal930 | Carb105 | Na1090 | Cal660 | Carb85 | Na545 | Cal935 | Carb145 | Na1365 | Cal620 | Carb90 | Na1080 |
| **25** Pollo ParmesanoPasta BrocoliPan IntegralFruta Mixta  | **26** Perro CalienteHabichuelas Al HornoManzanas CalentadasEnsalada De RepolloPan | fish_-_cartoon_01[1]**27** Pescado Con Limon Y AjoArroz Con VegetalesEspinacasPanGalleta | **28****Feliz Dia De Accion De Gracias Comidas No Seran Servidas** | **29****Dia Despues De Accion De Gracias Comidas No Seran Servidas** |
| Cal770 | Carb90 | Na1130 | Cal920 | Carb130 | Na1485 | Cal970 | Carb115 | Na950 |

**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.

****