|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | | | **Martes** | | | **Miércoles** | | | **Jueves** | | | **Viernes** | | | |
| Los totales incluyen plato principal, guarniciones, pan, bebida y margarina.  Cal = Calorías totales,  Carb = Carbohidratos totales,  Na = Sodio total (entre paréntesis)  fish_-_cartoon_01[1] Alternativa para pescado disponible. | | | | | | **1** tortilla (310)  asadas (5)  Ratatouille (115)  Pan blanco(130) | | | **2** pollos  Ensalada (395)  Ensalada de  maíz (85)  Ensalada de zanahoria (95)  Pan LS (0) | | | **3** asados (195)  Remolachas (140)  Calabaza (25)  D.Roll (120) | | | |
| Cal  525 | Carb  50 | Na  690 | Cal  715 | Carb  70 | Na  705 | Cal  465 | Carb  50 | Na  610 |
| **6** Pollo con pimienta y limón (330)  Pastas (5)  Brócoli (10)  Pan MG (150) | | | **7** Pastel de carne (340)  trituradas (110)  Zanahorias (70)  Pan blanco(130) | | | **8** Dijon  Cerdo (350)  Manzanas (10)  Maíz (5)  D.Roll (240) | | | fish_-_cartoon_01[1]**9** Empanizado  Pescado (270)  Papas fritas (55)  Coliflor con  queso (135)  Pan WW (165) | | | **10** Conchas Rellenas y Marinara (410)  Mezcla Capri (15)  Pan de avena (130) | | | |
| Cal  480 | Carb  60 | Na  630 | Cal  615 | Carb  70 | Na  775 | Cal  650 | Carb  70 | Na  730 | Cal  660 | Carb  70 | Na  755 | Cal  525 | Carb  70 | Na  795 |
| **13**  **Sin comidas**  **Día de los Pueblos Indígenas** | | | **14** Pollo Relleno (465)  Arroz pilaf (40)  Remolachas (140)  Pan blanco(130) | | | **15** carne de res  Estofado (480)  trituradas (110)  D.Roll (120) | | | **16 cumpleaños**  Ravioles y boloñesa de pavo (275)  Brócoli (20)  Pan WW (165) | | | **17** Tortilla (310)  Trky (280)  Polenta (60)  Verduras (5)  Pan de avena (140)  Jugo (0) | | | |
| Cal  580 | Carb  65 | Na  900 | Cal  670 | Carb  70 | Na  840 | Cal  630 | Carb  70 | Na  760 | Cal  530 | Carb  45 | Na  825 |
| **20** Hamburguesa de pavo con salsa (480)  trituradas (110)  Judías verdes (5)  Pan LS (0) | | | fish_-_cartoon_01[1]**21** Pescado con ajo y limón (95)  Arroz integral (25)  Espinacas (210)  Pan de avena (130) | | | **22** **Especial:** Cerdo y manzanas (215)  Calabaza (25)  B. Brotes (20)  D.Roll (120) | | | **23** **Pastel de pastor**  Carne de res y salsa (205)  Maíz (5)  Patatas (110)  Pan MG (150) | | | **24** Pollo Piccata  & Pasta (325)  Brócoli (10)  Pan WW (165) | | | |
| Cal  525 | Carb  55 | Na  725 | Cal  580 | Carb  70 | Na  585 | Cal  585 | Carb  65 | Na  505 | Cal  615 | Carb  65 | Na  600 | Cal  505 | Carb  65 | Na  840 |
| **27** Fajita de res  Carne de res, pimientos y cebollas (305)  Arroz y frijoles (75)  Tortilla (190) | | | **28** Coq au Vin (Pollo, tocino y verduras) (590)  Patatas (30)  Pan WW (165) | | | **29** Huevo  Ensalada (350)  Ensalada de pasta (10)  Pan de pita (160)  Jugo (5) | | | fish_-_cartoon_01[1]**30** cangrejos  Pastel (510)  Mezcla de maíz (5)  Melocotones (30)  D.Roll (120) | | | **31** Lasaña y Marinara (500)  Judías verdes (5)  Pan MG (150) | | | |
| Cal  500 | Carb  60 | Na  710 | Cal  650 | Carb  70 | Na  900 | Cal  625 | Carb  65 | Na  590 | Cal  525 | Carb  60 | Na  770 | Cal  530 | Carb  70 | Na  785 |

**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. Las cartas de donación se envían mensualmente.

Presentado por la Ley de Estadounidenses de Edad Avanzada

Se envía un refrigerio o fruta con cada comida que contenga menos de 20 g de carbohidratos, entre

50–100 calorías y menos de 100 mg de sodio, para consumir entre comidas.

¿Preguntas sobre nutrición? Contacte a Leigh al 978-651-3023 o [a lhartwell@agespan.org](mailto:lhartwell@agespan.org)