|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| Los totales incluyen plato principal, guarniciones, postre, fruta, pan, leche y margarina.\*Producto con alto contenido de sodioSombreado = Comida alta en sodiofish_-_cartoon_01[1]= Alternativa para pescado disponible.**Cal** = Calorías, **Pro** = Proteína,**Na** = Sodio (también entre paréntesis) .**Menú sujeto a cambios** | **1** tortilla (310)Trky (280)asadas (5)Ratatouille (115)Pan blanco(130)Batido de frutas (5) | **2** pollosEnsalada (395)Quinua (135)Ensalada de zanahoria (70)Pan MG (300)Galleta (60) | **3** asados (195)Remolachas (140)Calabaza (25)Galleta (280)Fruta (5) |
| Cal775 | Na975 | Pro30 | Cal895 | Na1095 | Pro45 | Cal610 | Na775 | Pro40 |
| **6** Pollo con pimienta y limón (330)Pasta, frijoles y verduras (420)Galleta (60)Pan MG (150) | **7** Pastel de carne (340)trituradas (110)Verduras (55)Pan blanco(130)Fruta (5) | **8** Perros calientes\*(540)horneados (370)Manzanas (10)Ensalada de col (15)Bollo (270) | fish_-_cartoon_01[1]**9** EmpanizadoPescado (270)Papas fritas (55)Coliflor con queso (135)Pudín (190) | **10** Conchas Rellenas y Marinara (410)Mezcla Capri (15)Pan de avena (130)Mandarinas (5) |
| Cal840 | Na1090 | Pro50 | Cal770 | Na765 | Pro40 | Cal840 | Na1475 | Pro30 | Cal865 | Na1160 | Pro35 | Cal590 | Na800 | Pro30 |
| **13****Sin comidas****Día de los Pueblos Indígenas** | **14** Pollo Relleno (465)Arroz pilaf (40)Remolachas (140)Pan blanco(130)Mandarinas (5) | **15** carne de resEstofado (480)trituradas (110)Pan de maíz (180)Fruta (5) | **16 cumpleaños**Ravioles y boloñesa de pavo (275)Brócoli (20)Rollo de ajo (240)Pastel (175) | **17** Tortilla (310)Trky (280)Polenta (60)Verduras (5)Pan de frutas (170)Jugo, Yogur(75) |
| Cal650 | Na910 | Pro30 | Cal880 | Na900 | Pro40 | Cal800 | Na1130 | Pro60 | Cal800 | Na1000 | Pro25 |
| **20** Pavo y salsa\*(765)trituradas (110)Judías verdes (5)Pan LS (0)Puré de manzana (20) | fish_-_cartoon_01[1]**21** Pescado con ajo y limón (95)Arroz integral (25)Espinacas (210)Pan de avena (130)Gelatina (10) | **22** **Especial:** Cerdo y manzanas (215)Calabaza (25)B. Brotes (20)Productos horneados (195)Rollo de ajo (240) | **23** Pastel de pastorCarne de res y salsa (205)Maíz (5)Patatas (110)Galleta (280)Fruta (5) | **24** Pollo a la parmesana y pasta\*(725)Brócoli (10)Pan WW (185)Fruta (5) |
| Cal505 | Na1030 | Pro35 | Cal660 | Na610 | Pro40 | Cal975 | Na820 | Pro45 | Cal745 | Na735 | Pro40 | Cal880 | Na1145 | Pro35 |
| **27** Fajita de resCarne de res, pimientos y cebollas (305)Arroz y frijoles (75)Tortilla (190)Fruta (5) | **28** Coq au Vin *Pollo, Tocino y Verduras* (590)Patatas (30)Pan de avena (130)Fruta (5) | **29** Turquía\*(675)Ensalada WaldorfEnsalada de pasta (10)Pan de pita (160)Yogur (75)Jugo (5) | fish_-_cartoon_01[1]**30** cangrejosPastel\*(510)Mezcla de maíz (5)Crujiente de melocotón (30)Rollo de la Guerra Mundial (165)Ensalada de tomate(40) | **31** Macarrones con queso y calabaza (295)Guisantes (60)Pan MG (150)Piña(5) |
| Cal580 | Na715 | Pro35 | Cal750 | Na880 | Pro35 | Cal750 | Na920 | Pro30 | Cal745 | Na1135 | Pro25 | Cal735 | Na650 | Pro30 |

**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

¿Preguntas sobre nutrición? Contacte a Leigh al 978-651-3023 o a lhartwell@agespan.org