|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | | | **Martes** | | | **Miércoles** | | | **Jueves** | | | **Viernes** | | | |
| Los totales incluyen plato principal, guarniciones, postre, fruta, pan, leche y margarina.  \*Producto con alto contenido de sodio  Sombreado = Comida alta en sodio  fish_-_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** pollos  Ensalada (395)  Quinua (135)  Ensalada de zanahoria (70)  Pan MG (300)  Galleta (60) | | | **3** asados (195)  Remolachas (140)  Calabaza (25)  Galleta (280)  Fruta (5) | | | |
| Cal  775 | Na  975 | Pro  30 | Cal  895 | Na  1095 | Pro  45 | Cal  610 | Na  775 | Pro  40 |
| **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** Empanizado  Pescado (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) | | | |
| Cal  840 | Na  1090 | Pro  50 | Cal  770 | Na  765 | Pro  40 | Cal  840 | Na  1475 | Pro  30 | Cal  865 | Na  1160 | Pro  35 | Cal  590 | Na  800 | Pro  30 |
| **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 res  Estofado (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) | | | |
| Cal  650 | Na  910 | Pro  30 | Cal  880 | Na  900 | Pro  40 | Cal  800 | Na  1130 | Pro  60 | Cal  800 | Na  1000 | Pro  25 |
| **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 pastor  Carne 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) | | | |
| Cal  505 | Na  1030 | Pro  35 | Cal  660 | Na  610 | Pro  40 | Cal  975 | Na  820 | Pro  45 | Cal  745 | Na  735 | Pro  40 | Cal  880 | Na  1145 | Pro  35 |
| **27** Fajita de res  Carne 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 Waldorf  Ensalada de pasta (10)  Pan de pita (160)  Yogur (75)  Jugo (5) | | | fish_-_cartoon_01[1]**30** cangrejos  Pastel\*(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) | | | |
| Cal  580 | Na  715 | Pro  35 | Cal  750 | Na  880 | Pro  35 | Cal  750 | Na  920 | Pro  30 | Cal  745 | Na  1135 | Pro  25 | Cal  735 | Na  650 | Pro  30 |

**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](mailto:lhartwell@agespan.org)