

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Ravioles con Salsa de - Pimientos Rojos Asados(394) Brócoli (9) Pan integral (210) Galletas (normales/dietéticas) (85) Cal:503 Carb:68 Na:708	2 COLD MEAL Pavo y provolone (439) Lechuga y tomate (2) Ensalada de macarrones (294) Pan de hamburguesa integral(230) Puré de manzana (14) Cal:742 Carb:68 Na:1176	3 Pollo Guisado*(614) Ensalada Mixta con Italiana(106) Arroz con Gandules(149) Galletas (regulares/dietéticas)(85) Cal:599 Carb:82 Na:1095	4 Hot Dog con pan* (750) Ensalada de patata (215) Frijoles al horno (219) Fruta fresca (1) Kétchup (82) / Mostaza (55) Cal:839 Carb:83 Na:1432	5 Comida Alta en Sodio Empanada de Carne*(600) Ensalada de col(112) Habichuelas Guisadas (283) Pan Integral(150) Fruta Mixta(5) Cal:760 Carb:101 Na:1290
8 Hamburguesa con queso (422) Cebolla y champiñones (96) Papas rojas asadas (29) Kétchup (82) Pan de hamburguesa integral(330) Gelatina (53) con crema batida (12) Cal:725 Carb:79/78 Na:1128	9 Camarones guisados*(713) Mezcla de Verduras Estilo Cali(17) Arroz blanco(4) Pan integral(150) Piña fría(1) Cal:790 Carb:79 Na:1026	10 Omelette de queso (290) Puré de manzana especiado (20) Patatas O'Brien (29) Tortitas con sirope de arce (95) Fruta fresca (2) Salchicha de pavo(195) Cal:562 Carb:73 Na:743	11 Pierogis (440) Crema agria (9) Repollo salteado (36) Zanahorias con perejil (62) Pan de 12 granos (200) Melocotones(6) Cal:611 Carb:99 Na:892	12 Día del Padre/Comida Alta en Sodio Pollo asado* (767) Ensalada de papa (215) Arroz amarillo con aceitunas (116) Pan de maíz (180) Galleta Fudge Round (80) Cal:1150 Carb:110 Na:1483
15 Jamón con piña (426) Judías verdes (5) ½ batata asada (22) Panecillo integral (210) Fruta fresca (1) Cal:555 Carb:105 Na:803	16 Pollo al Estilo Indio*(518) Espinacas al vapor (188) Arroz con coco (171) Pan de pita integral (161) Mandarinas (7) Cal:821 Carb:87 Na:1176	17 Comida Fría Ensalada de huevo (369) Ensalada de brócoli (119) Ensalada de pasta con balsámico (15) Panecillo Club (340) Gelatina (35) con crema batida (12) Cal:948 Carb:88/86 Na:997	18 Bistec encebollado (471) Frijoles Negros (239) Arroz Amarillo(116) Panecillo integral (210) Postre de manzana crujiente(65) Cal:861 Carb:103 Na:1197	19 Sin Servicio de Comidas
22 Pastel de pastor (215) Guisantes al Vapor (97) Puré de Patatas Pan de 12 Cereales (200) Postre Crujiente de Melocotón (5) Cal:808 Carb:98 Na:671	23 Macarrones con queso (296) Tomates guisados (205) Pan integral (150) Jugo de arándanos (3) Galletas (normales/dietéticas) (70) Cal:668 Carb:94 Na:863	24 Comida Fría Ensalada de atún Cape Cod (237) Ensalada mixta con aderezo ranch (119) Remolachas encurtidas (195) Panecillo Club (340) Puré de manzana (14) Cal:597 Carb:74 Na:1049	25 Pernil(242) Ensalada de col(117) Arroz con Gandules(149) Pan de hamburguesa WW(227) Gelatina (53) con crema batida (12) Cal:788 Carb:85/82 Na:1082	26 5 Comida Alta en Sodio Arroz con Pollo*(861) Habichuelas Guisadas(283) Pan Integral(150) Fruta Fresca(1) Cal:901 Carb:131 Na:1434
29 Comida de Cumpleaños Espagueti con albóndigas* (531) Brócoli al vapor (9) Panecillo integral (210) Cupcake regular (240)/dietético(166) Cal:731 Carb:96/84 Na:1115	30 Pescado empanizado con mantequilla (296) Zanahorias con eneldo (62) Arroz pilaf (217) Pan integral (150) Tártaro (130) Cal:697 Carb:93 Na:821	Abreviación: Cal= Calorías Carb= Carbohidrato Na= El contenido de sodio	Totales incluyen 1 leche baja en grasa de 8 oz (no incluida en la lista) que contiene 100mg sodio y margarina que contiene 15mg sodio.	Donación sugerida, confidencial y voluntaria de \$ 3 por comida. Menú sujeto a modificaciones sin previo aviso.