

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Totales incluyen 1 leche baja en grasa de 8 oz (no incluida en la lista) que contiene 100mg sodio y margarina que contiene 15 mg de sodio.	Donación sugerida, confidencial y voluntaria de \$ 3 por comida. Menú sujeto a modificaciones sin previo aviso.	1 COMIDA FRÍA Ensalada de atún de Cape Cod(237) Ensalada de brócoli (119) Ensalada de pasta (34) Lista de tréboles (340) Reg(17)/Jello Light(35) con Whip(12)	2 Pollo Guisado*(614) Coles de Bruselas (15) Arroz Blanco (4) Pan integral (150) Melocotones fríos(6)	3 Ravioli con pimiento rojo asado*(557) Ensalada mixta con italiano (131) Pan de ajo (210) Fruta fresca(1)
		Cal:772 Carb:88/86 Na:900	Cal:615 Carb:94 Na:929	Cal: 650 Carb: 88 Na: 1040
6 COMIDA DE PRIMAVERA Jamón con piña (426) Judías verdes (5) Boniato al horno (22) Rollo de trigo (210) Tarta de queso (297)	7 Tarta de cangrejo*(600) Tártaro(130) Ensalada de col (112) Maíz al vapor(1) Pan integral (150) Galletas Reg/Diet (70)	8 COMIDA FRÍA Pavo y Provolone (439) Lechuga/Tomate(2) Ensalada de macarrones (294) Pan integral (150) Compota de manzana fría (14)	9 DÍAS ALTOS EN SODIO Pollo Asado*(616) Brócoli al vapor (9) Arroz con Gandules(102) Pan italiano(230) Fruta mixta(5)	10 Carne guisada (253) Ensalada mixta (12) con Ranch (110) Arroz Blanco (4) Fruta fresca(2)
Cal: 643 Carb: 105 Na: 1100	Cal: 655 Carb: 92 Na: 1192	Cal: 677 Carb: 57 Na: 1093	Cal: 726 Carb: 80 Na: 1022	Cal:883 Carbs:108 Na:568
13 Pierogis (440) Col salteada (36) Zanahorias con perslidos (62) Pan de 12 granos (115) Reg(17)/Jello Light(35) con Whip(12)	14 Gambas Scampi (520) California Blend Veg(17) Pasta espagueti(11) Pan integral (150) Galletas Reg/Diet (70)	15 Salchicha de desayuno de pavo (367) Manzanas especiadas (20) Patatas O'Brien (29) Syrup(23) Bocados de tostada francesa (270) Fruta fresca (2) Jugo de naranja (26)	16 Arroz con Pollo*(711) Espinacas al vapor (188) Pan integral (150) Mandarinas(7)	17 Bistec Encebollado(471) Frijoles Negros*(239) Arroz amarillo con aceitunas (116) Panecillo de hamburguesa (227) Piña fría(1)
Cal: 708 Carb:105 Na:1089	Cal: 617 Carb: 65 Na: 1072	Cal: 794 Carb: 130 Na: 872	Cal: 691 Carb: 89 Na: 1196	Cal: 872 Carb: 110 Na: 1194
20 VACACIONES - NADA DE COMIDAS	21 Lasaña con salsa marinara*(906) Brócoli al vapor (9) Pan integral (210) Galletas Reg/Diet (85)	22 COMIDA DE CUMPLEAÑOS/ ALTO CONTENIDO EN SODIO Pollo a la barbacoa*(868) Ensalada de Patata (215) Maíz(4) Pan de maíz (180) Reg(240)/Cupcake de la Dieta(166)	23 Stroganoff de ternera*(513) Coles de Bruselas (15) Fideos con huevo(5) Rollo de trigo (210) Crujiente de manzana (102)	24 Estofado de pescado de coco(142) Ensalada mixta con italiano (106) Arroz Blanco (4) Pan integral (150) Fruta fresca(1)
	Cal:507 Carb:75 Na:1109	Cal:881 Carb:113 Na:1421	Cal: 691 Carb: 84 Na: 954	Cal:664 Carb:83 Na:675
27 Macarrones con Queso (296) Tomates guisados (205) Pan integral (150) Zumo de arándano (3) Fruta mixta(5)	28 Pastelón(272) Arroz amarillo con aceitunas (116) 12 Pan de grano (200) Crujiente de melocotón (45)	29 Pollo Rosado*(531) Zanahorias con perslidos (62) Pasta de pene (22) Pan integral (150) Fruta fresca(1)	30 Salmón con Eneldo y Limón (145) Judías verdes (5) Rice Pilaf(38) Pan integral (150) Mandarinas(7)	Abreviación: Cal= Calorías Carbohidrato = Carbohidrato Na= El contenido de sodio
Cal:643 Carb:96 Na:798	Cal: 839 Carb: 104 Na: 773	Cal:527 Carb:74 Na:780	Cal: 719 Carbs: 93 Na: 484	