

Comidas a domicilio LIFEPAH - Julio de 2025

Por favor llame antes de las 9:30 a.m. un día antes para cancelar una comida o para solicitar un sustituto de una comida con alto contenido de sodio.

Llama al (413) 773-7702 O al (888) 475-1180

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES						
Sugerencia Voluntaria Confidencial La donación es de \$3.50 por comida.				1				2				3				4						
						Carbs	Sod			Carbs	Sod			Carbs	Sod			Día de la Independencia				
						g	mg			g	mg			g	mg			Día festivo				
					Escalopines de pollo	5	289			Macarrones con queso*	46	694			Especial del 4 de julio	13	662			No se sirven comidas 		
					Fideos con mantequilla	29	35			Riviera Blend Veg	8	8			Pollo a la barbacoa*	22	1					
					Judías verdes	9	3			Pan multigrano	14	150			Maíz	12	45					
					Pan de trigo	17	90			Melocotones	14	8			Ensalada de col	17	180					
	Fruta fresca	20	1								Panecillo	35	312									
				Sodio total (mg): 573				Sodio total (mg): 1016				Sodio total (mg): 1355										
				Carbs (g): 93; Calorías: 673				Carbs (g): 95; Calorías: 822				Carbs (g): 112; Calorías: 800										
7				8				9				10				11						
		Carbs	Sod			Carbs	Sod			Carbs	Sod			Carbs	Sod			Carbs	Sod			
		g	mg			g	mg			g	mg			g	mg			g	mg			
	Albóndigas agridulces	14	484		Chile de res	18	327		Pollo Diane	4	302		Pavo asado con salsa*	5	616			Abadejo	0	180		
	Fideos Lo Mein	33	58		Arroz integral	24	5		Orzo sazonado	32	32		Puré de papas	46	68			con salsa Newburg	5	224		
	Verduras salteadas	5	6		Calabacín y coliflor	4	6		Mez de veg de California	6	30		Hortalizas de raíz	10	34			Arroz integral con hierbas	38	85		
	Pan multigrano	14	150		Panecillo	17	180		Pan de avena	25	115		Pan de trigo	17	90			Mezcla romana de verduras	5	33		
	Pudín de tapioca	27	195		Peras	15	5		Magdalena	29	170		Fruta fresca	20	1			Pan de trigo	17	90		

Los niveles de sodio yCarbs se enumeran junto a cada elemento individual del menú. .

Si tiene alguna inquietud con respecto al sodio, comuníquese con el nutricionista para obtener orientación sobre cómo controlar su consumo para satisfacer los requisitos de su dieta al 413-773-5555, Ext. 2415

*Indica alimentos con un contenido de sodio superior a 500 mg. Las comidas con ≥1200 mg de sodio se consideran comidas con alto contenido de sodio. El menú está sujeto a cambios sin previo aviso, según disponibilidad