



Almuerzos a domicilio de LIFEPATH: abril de 2024

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

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

| LUNES | | | MARTES | | | MIÉRCOLES | | | JUEVES | | | VIERNES | | | |
|---|------------|-----------|-------------------------------|------------------------|-----------|---|-------------------------|-----------|--|---------------------------|-----------|---|-----------------------------|-----------|-----|
| 1 | Carbs g | Sod mg | 2 | Carbs g | Sod mg | 3 | Carbs g | Sod mg | 4 | Carbs g | Sod mg | 5 | Carbs g | Sod mg | |
| Frittata con Brócoli y Champiñones | 4 | 181 | pollo Cacciatore | 10 | 644 | Mini Raviolis con Salsa Alfredo De Espinacas | 18 | 67 | Bacalao con Salsa De Vino De Dijon | 0 | 220 | Chile De Res | 15 | 400 | |
| Gajos de camote | 28 | 200 | Orzo sazonado | 32 | 38 | Albóndiga De Pollo | 2 | 70 | Pilaf de quinua | 25 | 56 | Espinaca | 6 | 145 | |
| Judías verdes y pimi rojos | 11 | 4 | Coles de Bruselas | 9 | 17 | Mezcla de verduras toscan | 6 | 47 | Mezcla de verduras Riviera | 8 | 7 | Panecillo | 17 | 180 | |
| Bocadillo y pan | 28 | 160 | Pan De Avena | 24 | 140 | Pan de trigo | 17 | 90 | Pan Multicereales LS | 24 | 135 | Pasas | 30 | 4 | |
| Yogur | 33 | 80 | Fruta fresca | 20 | 1 | Galleta con chispas de choc | 12 | 60 | Fruta mezclada | 15 | 3 | | | | |
| Sodio total (mg): 786 | | | Sodio Total (mg): 1000 | | | Sodio total (mg): 831 | | | Sodio total (mg): 771 | | | Sodio total (mg): 889 | | | |
| Carbs (g): 116; Calorías: 859 | | | Carbs (g): 109; Calorías: 748 | | | Carbs (g): 74; Calorías: 544 | | | Carbs (g): 94; Calorías: 709 | | | Carbs (g): 80; Calorías: 554 | | | |
| 8 | Carbs g | Sod mg | 9 | Carbs g | Sod mg | 10 | Carbs g | Sod mg | 11 | Carbs g | Sod mg | 12 | Carbs g | Sod mg | |
| Pollo teriyaki | 7 | 382 | Hot dog* | 3 | 540 | Stroganoff de ternera | 4 | 177 | Frijol Mixto Y | | | Pollock con | 0 | 180 | |
| Arroz blanco | 22 | 5 | Verduras de raíz | 10 | 34 | fideos con mantequilla | 29 | 40 | Estofado de vegetales | 55 | 486 | Salsa Mediterránea | 5 | 198 | |
| Mezcla de verduras asiática | 7 | 9 | Frijoles Horneados | 20 | 140 | Mez de vegetales Jardiniere | 11 | 32 | Brócoli y coliflor | 6 | 14 | Patatas R Asadas Italianas | 17 | 4 | |
| Pan multigrano | 14 | 150 | Condimento y mostaza | 4 | 136 | Pan de trigo | 17 | 90 | Pan de trigo | 17 | 90 | Ratatouille | 5 | 116 | |
| Brownie de chocolate | 32 | 297 | Rollo de perrito caliente | 24 | 250 | melocotones | 14 | 8 | Pudín de tapioca | 27 | 183 | Pan de trigo | 17 | 90 | |
| Sodio total (mg): 1003 | | | Sodio total (mg): 1233 | | | Sodio total (mg): 507 | | | Sodio total (mg): 933 | | | Sodio total (mg): 748 | | | |
| Carbs (g): 95; Calorías: 773 | | | Carbs (g): 89; Calorías: 745 | | | Carbs (g): 87; Calorías: 724 | | | Carbs (g): 118; Calorías: 776 | | | Carbs (g): 75; Calorías: 529 | | | |
| 15 | Carbs Sod | | 16 | Carbs | Sod | 17 | Carbs | Sod | 18 | Carbs | Sod | 19 | Carbs | Sod | |
| día del patriota Día festivo No se sirven comidas  | | | | Pollo Y Arroz Al Horno | 21 | 369 | Salmón Salvaje con | 0 | 67 | Pastel de carne de pastor | 56 | 197 | Guiso Veg De Lentejas | 45 | 486 |
| | | | | Habichuelas italianas | 9 | 3 | Salsa De Mostaza Y Miel | 48 | 280 | Espinaca | 6 | 145 | Verduras mixtas | 16 | 56 |
| | | | | Panecillo | 17 | 180 | Fideos Lo Mien | 33 | 58 | Pan Multicereales LS | 24 | 135 | Ensalada de la huerta mixta | 5 | 168 |
| | | | | Brownie de chocolate | 32 | 297 | Verduras salteadas | 5 | 0 | Budín de chocolate | 30 | 195 | Pan de trigo | 17 | 90 |
| Sodio total (mg): 1009 | | | Sodio total (mg): 656 | | | Sodio total (mg): 832 | | | Sodio total (mg): 968 | | | | | | |
| Carbs (g): 91; Calorías: 803 | | | Carbs (g): 135; Calorías: 757 | | | Carbs (g): 128; Calorías: 915 | | | Carbs (g): 110; Calorías: 747 | | | | | | |
| 22 | Carbs | Sod | 23 | Carbs | Sod | 24 | Carbs | Sod | 25 | Carbs | Sod | 26 | Carbs | Sod | |
| Lasaña con | 29 | 320 | Abadejo Crujiente De Patata | 20 | 337 | Brócoli y queso | | | Carne asada con salsa | 4 | 120 | Primer pavo con salsa* | 5 | 617 | |
| Salsa de tomate | 6 | 354 | Rodaja de limón | 1 | 0 | Pollo relleno | 11 | 410 | Patatas Asadas Italianas | 23 | 6 | Relleno De Pan | 27 | 330 | |
| Albóndiga De Pollo | 2 | 70 | Patatas R Asadas Italianas | 17 | 4 | Patatas con cm y cebollino | 45 | 53 | Mezcla romana de verduras | 5 | 33 | Judías verdes | 9 | 3 | |
| Coles de Bruselas | 9 | 17 | Brócoli y coliflor | 6 | 14 | Mez veg de primavera/veran | 11 | 67 | Pan Multicereales LS | 24 | 135 | Pan de trigo | 17 | 90 | |
| Pan Multicereales LS | 24 | 135 | Pan de trigo | 17 | 90 | Rollo de cena | 17 | 180 | melocotones | 14 | 8 | Fruta fresca | 20 | 1 | |
| Peras | 15 | 5 | Barra de higos | 30 | 149 | Pastel de Zanahoria | 40 | 249 | | | | | | | |
| Sodio total (mg): 1060 | | | Sodio total (mg): 754 | | | Sodio total (mg): 1119 | | | Sodio total (mg): 461 | | | Sodio total (mg): 1196 | | | |
| Carbs (g): 918; Calorías: 705 | | | Carbs (g): 104; Calorías: 818 | | | Carbs (g): 137; Calorías: 1057 | | | Carbs (g): 83; Calorías: 677 | | | Carbs (g): 91; Calorías: 586 | | | |
| 29 | Carbs | Sod | 30 | Carbs | Sod | Confidencialidad voluntaria sugerida La donación es de \$3 por comida. <i>en cuenta que solo se utiliza 1% de la</i> <i>Actualmente disponible del proveedor</i> | | | TODAS LAS COMIDAS INCLUYEN: 8 OZ 1% LECHE que contiene: 130 mg de sodio, 110 calorías, y 13 g de Carbs Y 1 porción de margarina que contiene 30 mg de sodio y 30 calorías Sodio, calorías y Carbs incluido en los totales diarios | | |  | | | |
| Macarrones con queso* | 88 | 548 | Escalopes de pollo | 5 | 289 | | | | | | | | | | |
| Tomates cocidos | 13 | 251 | fideos con mantequilla | 29 | 40 | | | | | | | | | | |
| Pan Multicereales LS | 24 | 135 | Espinaca | 6 | 145 | | | | | | | | | | |
| Fruta Fresca (Naranja) | 18 | 0 | Panecillo | 17 | 180 | | | | | | | | | | |
| Sodio total (mg): 1094 | | | Sodio total (mg): 814 | | | | | | | | | | | | |
| Carbs (g): 155; Calorías: 859 | | | Carbs (g): 87; Calorías: 676 | | | | | | | | | | | | |

Los niveles de sodio y Carbs se enumeran al lado de cada elemento individual del menú.. Las comidas se basan en una dieta sin sal agregada (dieta de 3000 a 4000 mg de sodio) para adulto

Si tiene alguna inquietud con respecto al sodio, comuníquese con el nutricionista para obtener orientación sobre cómo administrar su ingesta para cumplir con los requisitos de su dieta al 413-773-5

*Indica artículos con alto contenido de sodio > 500 mg. Las comidas con ≥1200 mg de sodio se consideran comidas con alto contenido de sodio. Debido a disponibilidad, menú sujeto a cambios sin